全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

受尽天下百般气
养就胸中一段春

委屈成就伟大

白金纪念版

商界精英给年轻人的12个忠告

林伟宸 ⊙编著

比尔·盖茨、柳传志、任正非、冯仑、马云……
无数商界精英、创业者认为——

成功是委屈成就的，一个人越是成功，遭受的委屈也越多。如果你没有成功，只说明一点：被委屈得不够。

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net
理想藏书55188
www.55188.com

受尽天下百般气
养就胸中一段春

委屈成就伟大

白金纪念版

商界精英给年轻人的12个忠告

林伟宸 ⊙编著

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和
理想藏书55188

图书在版编目(CIP)数据

委屈成就伟大:商界精英给年轻人的12个忠告/林伟宸编著.—北京:中国华侨出版社,2012.3

ISBN 978-7-5113-0330-1

Ⅰ.①委… Ⅱ.①林… Ⅲ.①成功心理-青年读物 Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第025377号

委屈成就伟大:商界精英给年轻人的12个忠告

编　　著/林伟宸
责任编辑/尹　影
责任校对/李向荣
经　　销/新华书店
开　　本/787×1092毫米　1/16开　印张/17　字数/260千字
印　　刷/北京建泰印刷有限公司
版　　次/2012年4月第1版　2012年4月第1次印刷
书　　号/ISBN 978-7-5113-0330-1
定　　价/29.80元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层　邮编:100028
法律顾问:陈鹰律师事务所
编辑部:(010)64443056　64443979
发行部:(010)64443051　传真:(010)64439708
网址:www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言

QIANYAN

说到委屈，我们不妨先听听下面几位商界英杰说的话：

联想集团创始人柳传志说：一个人越是成功，遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得价值，就不能太在乎委屈，不能让它揪紧你的心灵。

华为总裁任正非说：（干部）一定要有天降大任于斯人的胸怀，要受得了委屈，特别是做了好事还受冤枉的委屈。

万通董事长、有着“商界哲学家”美誉的冯仑也说：痛苦是男人的营养，经历得越多，这个男人就变得越睿智、宽容、幽默、坚强。在冯仑看来，经历过生死、爱恨、委屈、是非的男人，定会成长为一个真正的男人。

微软CEO比尔·盖茨更是这样说：社会充满了不公平现象，你不要想去改造它，只能先适应它。世界不会在意你的自尊，人们看到的只是你的成就。在你没有做出成就之前，切勿过分强调自尊，被委屈是生命的一种常态。

……

以上诸位对“委屈”的看法值得我们好好深思。

冯仑说伟大是熬出来的，笔者觉得委屈是一个人成功的助推器。你没有委屈，不会珍惜成功的来之不易；你受不了委屈，就会容易让人太早祭奠、悼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

念。成功都是委屈成就的，你承受的委屈越多越大，你抗风险、受打击的意志越强，你才不会轻易被困难吓倒，不会被一时的成功冲昏头脑。

没有随随便便的成功，也没有随随便便的失败，关键是你在看到自己的背影之后，如何让别人不致过早祭奠，如何持续做对他人、对企业、对社会有益的大事，那才是尝尽委屈之后的沧桑正道。

人生在世，注定要受许多委屈。面对各种委屈，你要学会一笑置之，你要学会超然待之，你要学会转化势能。只有这样，你才能在隐忍、原谅、宽容中成长壮大。

马云说过：人的胸怀是委屈撑大的，同样，人的成功更是委屈成就的。如果你没有成功，只说明一点：被委屈得不够。因此，你要感谢曾经和正在经受的委屈。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录

MULU

第1个忠告 成功者的胸怀是委屈撑大的

世人皆有委屈，看得开才能活得痛快，如果一受委屈就放弃自己努力已久的事情，那就永远不可能有成功的一天。成功者的胸怀都是委屈撑大的。在他们光鲜亮丽的背后总有鲜为人知的辛酸故事。当你受到委屈时，应该像那些强者一样去和命运抗争，把心变豁达，把所有的不平看淡。

002 谁都有委屈，看得开才能活得痛快

004 叫屈前先检讨自己的行为

007 别怕受委屈，人的胸怀是委屈撑大的

010 被人误解，干着急不如找机会澄清

013 “流言蜚语”伤不到志坚之人

016 付出不一定有回报

020 以豁达的心态看待“忘恩负义”

023 学会倒苦水，别把委屈一直憋在心里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第2个忠告 人生在世，不幸的人不止你一个

人生无常，谁都会遇到一些不幸的事，不幸是最残酷的委屈，但它不会一直折磨我们。想要摆脱不幸，就不能轻易向命运低头，要像“沙漠玫瑰”一样坚强地生存着，并且要懂得，天助自救者，无论是谁，都不能把希望全部寄托在别人身上，要靠自己的双手来开创美好的未来。

028 努力成为从不幸中走出来的英雄
031 谁都有不幸，不要只看到别人的笑容
034 别总站在墙角看问题，其实你有很多退路
036 天助自救者，靠人不如靠己
040 不幸是连接成功的阶梯
043 你也可以像“沙漠玫瑰”一样生存
045 无力和命运对抗，那就顺其自然

第3个忠告 你若不勇敢，没人能替你坚强

人生来就要受苦，在痛苦中煎熬的人会不时地被委屈包围。不过，忍受煎熬并不全然都是坏事，只有在经历煎熬后才能化茧成蝶。痛苦虽然难熬，但只要我们不放弃希望，始终坚强，就一定能看到胜利的曙光。如果你被痛苦折磨得无法再忍受，就这样鼓励自己：“黑夜给了我黑色的眼睛，我要用它寻找光明。”

050 痛苦是常态，学会在苦难中吮吸甘甜
053 被病痛折磨，多想想病愈后的喜悦
056 不经历煎熬，就不能化茧成蝶
058 能吃苦也可谓是一种资本

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

061 生命会在痛苦中开出璀璨的花
063 笑着活下去，把痛苦埋葬在回忆里

第4个忠告 没有过不去的坎儿，没有到不了的明天

人生百年，没有谁能一条平路走到底，挫折总会藏在一个地方等着我们。遭遇挫折会让人感到委屈和无助，但也隐藏着成功的种子，只要我们拥有勇往直前的决心，坎坷就会成为我们成功路上的帮手。要相信，世上没有过不去的坎儿，挫折不会一直存在，有时候，只要我们再往前走一步，就会和成功握手。

068 每一种挫折都隐藏着成功的种子
071 笑看得失，做一个输得起的人
073 太高调会让你挫折不断
076 成功垂青不轻易妥协的人
079 再往前走一步，你就会成功
082 世界上总有许多大器晚成的人
085 人生没有真正的绝境

第5个忠告 别拿别人的过错折磨自己

人生不如意之事十有八九，没有谁能够一直平平顺顺，当遭遇不顺时，我们应该让自己保持心平气和，而不是怒火中烧。要知道，愤怒具有超强的杀伤力，它能让我们的生活变得一团糟。如果我们能平静面对不顺，用机智代替愤怒，我们不仅能让糟糕的事情有所好转，还能让因不顺而产生的委屈随风飘散。

090 不要被怒气控制
093 不要因为生气而成为输家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

096 “受气”也能成为一种能力
099 对方太强硬，要懂得以柔克刚
102 努力奋斗，让信念为你助跑
105 有些事不要太过执著
108 坏事突然登门，用机智代替愤怒
110 眼高手低的人成不了大气候

第 6 个忠告 有时候，沉默是最有力量的回应

被讥讽的滋味不好受，但不能因为这样就抓狂失态，一旦我们这么做了，我们就可能遭受到更猛烈的讥讽。其实，讥讽不可怕，可怕的是我们沉溺在讥讽给我们带来的委屈中出不来。当你被委屈包围时，就这样提醒自己：无须在意他人的言语，用沉默代替争辩，只要我们能够做出成绩，生活自会给讥讽者以讽刺。

114 别那么爱动怒，你越生气对方越高兴
116 心有雅量能消灾避祸
119 拥有足够的自信，无视他人的愚昧和肤浅
122 用自嘲的方式让自己免受嘲笑
125 微笑着沉默，低调着进步
128 讥讽终有时，笨小孩也有春天

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第7个忠告 不要因他人的轻视而停止前进的步伐

很多人会为别人的轻视而感到委屈，并且在受到轻视后一直怀疑自己。实际上，被轻视并不表示你就是差劲的人，就算在某方面真的技不如人，只要心怀必胜的决心就一定能将卑微碾碎。很多成功人士就是因为拥有坚定的决心以及乐观的心态，才从不起眼的小人物成长为众人瞩目的焦点的。

132 走自己的路，让别人轻视去吧

135 别人不对你笑，你就对他笑

138 被他人轻视，不代表你没本事

140 让他人对你由“轻视”变“崇拜”

143 平凡不是错，谁说一定要做强者

146 术业有专攻，莫怕被轻视

148 强者会把辱没当成一种力量

第8个忠告 举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮

遭到指责后，很多人会反复纠结并委屈不已。有些人为了让自己免受指责，就会强迫自己去迎合别人的喜好，结果弄得自己疲惫不堪。想让自己获得进步，就不能害怕指责，毕竟谁都会犯错，错了就坦然接受并积极改正，没有什么难为情的。

154 有错就要改，这样才能“无二过”

157 为自己而活，不要太在意别人的指责

159 被突然攻击，强辩不如以退为进

162 不要对他人的指责心有偏见，有些指责或许是善意的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

165 遭遇不公平，用温和的态度换来和平
167 被师长指责，用事实证明自己是对的

第9个忠告 害怕走崎岖山路的人，只会永远留在山下

有些人稍有压力就会整日愁眉苦脸甚至委屈地想要大哭。其实，压力并不可怕，能够笑对压力的人通常会有一个积极多彩的人生。不过，压力太大也不是好事，它会夺去人们一部分的幸福感。有些人身上的很多压力都是自己给自己加上去的，他们把什么事都往心里装，最后弄得自己疲惫不堪。想要恢复轻松，就要学会放下。

172 让压力成为生活中的“甜点”
174 别自寻烦恼，该放下的就放下
177 不要把婚姻变成了围城
181 钱赚得开心，才算真的“赚”到
184 多鼓励自己，自信能够缓解压力
186 从容去工作，不做职场“夹心饼”
189 不懂得休息的人不会工作
193 学会巧妙地说“不”

第10个忠告 宁可自己去原谅别人，莫让别人来原谅你

世界越复杂，人和人之间的矛盾就越多。很多情况下，发生矛盾的双方都不是受益方，都会感到委屈，因为委屈，所以会心怀怨恨。心怀怨恨不是好事，它会催生悲剧的发生。想要让矛盾得到很好的解决，就要学会原谅、淡忘、道歉和忍让。忍一时风平浪静，主动去道歉能够化干戈为玉帛。

198 学会原谅，扔掉旧怨才能获得新生
201 冷静点儿，愤怒能将你的前程毁掉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

203 忘掉仇恨才能成就未来
205 不想两败俱伤，就得学会忍让
209 智者少言，别在小事上与人抬杠
211 主动道歉是勇者的行为

第11个忠告 吃亏是福，懂得会出才会收获幸福

生活中，我们经常会吃亏，大多数人在吃亏时都会感到委屈，觉得自己十分倒霉。其实，吃亏并不都是坏事，在某件事情上吃了亏的人没必要一直耿耿于怀，也许今天的“亏”到了明天就会变成“果实”。另外，在和爱人、朋友相处时，不能过于计较自己是否受到了损失，懂得付出才能收获幸福。

216 福祸本难料，有时损失就是得到
219 放弃是为了更好地得到
222 凡事不必斤斤计较
225 吃亏是福，吃点儿“糊涂亏”不全是坏事
228 给人留颜面才能让自己免受损失
231 谁说吃“眼前亏”的人不是好汉
235 不要让已经失去的东西折磨自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第12个忠告 生活从不曾亏欠你，是你不肯放过自己

世界上没有十全十美的人，每个人的身上都存在缺憾，缺憾让一些人感到委屈并因此闷闷不乐。为缺憾而难过是没有必要的，因为就算我们再怎么伤心，缺憾也不会消失。与其为缺憾伤神，不如大方地承认自己的不完美。虽然我们不能改变缺憾，但我们能够靠自己的努力创造美好的未来。

240 金无足赤，再珍贵的美玉也会有瑕疵
243 大方承认自己的不完美
245 知足常乐的人能收获幸福的人生
248 不要让你的幸福被“攀比之心”绑架
251 不能改变出身，但可以创造未来
254 其实你的爱情没那么多缺憾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

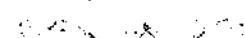
第 1 个忠告

成功者的胸怀是委屈撑大的

世人皆有委屈，看得开才能活得痛快，如果一受委屈就放弃自己努力已久的事情，那就永远不可能有成功的一天。成功者的胸怀都是委屈撑大的，在他们光鲜亮丽的背后总有鲜为人知的辛酸故事。当你受到委屈时，应该像那些强者一样去和命运抗争，把心变豁达，把所有的不平看淡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





谁都有委屈，看得开才能活得痛快

在这个充满温暖又不乏狂风暴雨的世界上，没有谁能够始终无忧无虑地走过漫漫一生。不管多么强大、多么幸运的人，在深邃、深沉的生活面前也不可避免地会遇到这样或那样的委屈。

委屈到底是什么呢?简单来说，就是明明自己是对的，却受到了指责、怒骂或是嘲笑，此外就是没有做错任何事，却生来就活在困苦里，总是难以翻身。

委屈面前人人平等，世上谁人无委屈呢?谁都会有受委屈的时候。一些人为了生存下去，不得不干最累最烦琐的工作，尽管这样还是处处遭人白眼，被人看不起。而另一些人虽然拥有大把金钱，但站得越高，欲望越多，他们为了赚取更多的钱，整日在外面忙碌，今天在中国，明天便飞去了非洲谈生意，这就使他们没有足够的时间陪在亲人身边，这何尝不是一种委屈?

当被人误会时会委屈，当朋友和自己不再那么亲近时会委屈，当付出努力却没有得到收获时会委屈，当无法满足身边人的期望而被埋怨时会感到委屈，当一直活在众人羡慕目光中的自己突然沦为孤家寡人的时候也会感到委屈。

如果你觉得自己很委屈，上天对自己不公平，不妨来看看这篇寓言故事。

寺庙里运来一块巨大的大理石，经过雕刻工匠们的加工后，它被切割成大大小小好几块。工匠们挑出了最大的一块，将其雕塑成佛像，使其享受人间香火，受人们的顶礼膜拜。而那些小块的大理石被简单切割后，铺在了佛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

像前面，供香客们行走、踩踏。

在一个月朗星稀的夜晚，被铺成台阶的大理石终于忍不住内心的委屈，对着佛像抱怨道："真是太不公平了，我们都是石头，为什么天天有人给你上香、膜拜你，而我们却日日受众人踩踏。"佛像说："当初工匠们只动了6刀，就让你变成了台阶；而我却是在忍受千刀万剐后才变成佛像的。"

所谓"天本公平，不公是人心"，每个人付出的努力不同，作出的牺牲不同，收获自然也不同。任何人想要站在一定的高位上，都要付出代价，谁也别指望天上会无端地掉馅儿饼。

也许你会说，委屈已经让人十分难受了，谁还去管付出和收获的问题，那些劝说自己把委屈当动力的人就是"站着说话不腰疼"。诚然，委屈让人心里很不舒服，但如果把心放宽一点儿，压在心中的委屈就会变小。想要让委屈不再那么折磨人，最有效的方法不是还击，而是要把心放宽，凡事看开一点。

一场重要的长跑比赛就要开始了，有好几十个选手参加，他们都是从几千万人中选出来的，各个都绝对是高手。然而，比赛只给前3名颁奖，这就使比赛变得格外激烈。

比赛中，一名选手以一步之差落在了后面，成为第4名，他为此受到了比倒数第1名还要多的责难。众人纷纷嘲笑道："真是个倒霉的家伙，跑成这个样子，跟倒数第一有什么区别?"

一般人听到这样的嘲笑多半会感到委屈，凭什么身为前几名的自己会被说成是倒数第一名。但这名选手却若无其事地笑着说："我虽然没有得奖，但是在所有没得奖的选手中，我是第一名。"他说得多好，谁说跑第4名跟跑倒数第一没有区别?

这名运动员最让人感动的就是他豁达的心态，这种心态远比拿奖要珍贵得多。我们有理由相信，这样一个心胸宽广、赢得起也输得起的人，势必会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在将来的赛场上取得世人瞩目的成绩。

凡事看开一些、坚强一些，委屈就会变成一个契机。历史上，很多性格坚定、抱负远大的人都会在受尽委屈后做出一番惊天动地的事业。

司马迁在《汉书》中写道："盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，修列《兵法》；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，著《说难》、《孤愤》、《诗》300篇，大抵圣贤发愤之所为作也。"

司马迁对周文王、孔子、屈原等人是心怀敬意的，这些人受尽了委屈，却并没有在委屈中埋没自己，他们通过著书立说来抒发怨愤，并以此展现出了自己的才华和价值。作为平凡人的我们，或许终其一生也做不出什么惊天动地的大事业，但我们至少可以把委屈看作是一个激励自己蜕变的转折点。

叫屈前先检讨自己的行为

委屈有时候就像是一道无解题，没有解决的方法，也没有明确的缘由，但这并不表示所有的委屈都没有原因，在很多故事里，人们之所以受到委屈完全是由自己的错误行为造成的。

中国古代思想家老子说："自知者明"，古希腊思想家苏格拉底说："要认识自己。"两位不同国度的圣人差不多在同一时期对"认识自己"有如此相似的看法。从中不难发现，认识自己、有自知之明，对任何一个人来说都是非常重要的，只有静下心来审视并修正自己的不足，才能图以大志。

只可惜，在现实生活中，偏偏有不少人欠缺"自知之明"。这些人一遇到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不称心的事，就哭天喊地地为自己叫屈，完全没有或者很少考虑过是不是自己的错误行为导致了不尽如人意的事情的发生。

在某知名企业任 HR 的于先生接到了一位好友的来电，好友说，他的工作遇到了很大的麻烦，他被部门经理批评工作做得不踏实，故意给公司惹事。为此，他感到十分委屈，因为他觉得自己并不是存心把工作给弄砸的。

于先生听完后，并没有立刻安慰好友，而是建议他反思一下自己在公司里的行为，看看有没有做错或是触犯上司禁忌的地方，他还在谈话的最后告诉好友：在我们生活或工作的环境中，故意冤枉你的人存在的概率是微乎其微的。

几天后，那位好友又给于先生打来了电话，他说自己找到了问题的根源，原来他有爱喝酒的毛病，每当部门聚会，他都会喝很多酒，之后就会向同事大发牢骚，埋怨公司如何“剥削”他们，有时候趁部门经理不在，还会说点儿经理的坏话，当这些话传到经理耳朵里后，他自然就成了经理的眼中钉。

于先生劝告好友赶快去认错，这位好友依言去做，至于结果怎样，经理说还要看他以后的表现。

如果别人冤枉了你，不要想当然地认为错的就一定是对方。无论何时，我们都不要把自己看得太重要了，没有几个人会闲着没事做，故意去找我们的麻烦。如果别人对我们不友好，那么我们就要反思一下，是不是自己在哪个方面出了问题。

如果别人对你出言不逊，肆意嘲笑你，你或许会感到十分委屈，并觉得对方太可恶、太缺乏教养了，但是很多时候，别人有这种做法并不是无缘无故的。在别人嘲笑你时，先不要急着生气，静下心来检讨一下自己，看自己是不是在某些方面做得不够好。一个人，如果在被嘲笑后，只知道用同样恶毒、不中听的语言还击对方，而不知道自我检讨，那么他很可能会遭到更多人的嘲笑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一位女老师在黑板上画了一个苹果，然后问底下上课的孩子们:“你们说,这是什么呀?”孩子们异口同声地回答:“屁股。”女老师怔了片刻,看到孩子们一个个笑呵呵的脸蛋,哭着跑出教室,找校长告状:“这些孩子嘲笑人。”

校长走进教室,表情严肃地说:“你们怎么这么淘气,把老师都气哭了?呀!还在黑板上画了个屁股。”孩子们面面相觑,女老师倒不哭了,脸蔫得跟霜打的柿子似的。

故事中的女老师把苹果画成了屁股,还以为是学生们嘲笑自己,最后由校长一句无心的话指出了毛病,最终让她明白了错的到底是谁。

很多人在犯类似的错误后,总喜欢在别人身上找毛病,以为别人是居心不良地欺负自己,并且委屈得不得了,殊不知,当所有人都和自己的意见相左时,自己可能就是真的错了。如果从来不知道自我检讨,看到的就只会是别人的不公,而不是自己的缺点。

一位素来傲慢的大款去看望一位哲学家，哲学家将他带到一面镜子前,问道:“你看到了什么?”

大款瞅瞅镜子里的人说:“只看见了我自己。”

哲学家又将他带到一扇玻璃窗前,问:“你看到了什么?”

大款透过窗户瞅了瞅说:“看到了许多人。”

哲学家说:“玻璃窗和玻璃镜的区别就在于那一层薄薄的水银，就因为这层水银,就让有的人只看到了自己,而看不到别人。”

哲学家是想让那位大款明白,当别人对我们的态度恶劣时,我们首先要做的不是抱怨委屈或者大骂对方,而是要审视自己的德行,检讨自己是不是真有被人所瞧不起的缺点。

在生活中,自我检讨就像一面镜子,能够清楚地指出我们身上的不足。当我们为某件事感到委屈时,都应该及时地照照“自我检讨”这面镜子,有错误就改,没错误就让一切云淡风轻。如果不知道检讨自己,我们心中的委屈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或许永远也得不到平息,我们的错误也很难被纠正。

可以说,在漫长的、充满挑战的人生路上,一个人能够充分地认识自己并不时地检讨自己,将会决定他以后的命运。

别怕受委屈,人的胸怀是委屈撑大的

在人际关系中,大多数人偏向于和胸怀宽广的人交朋友,因为这样的人往往是乐观、友好、优秀、好说话、令人心情愉悦的。不少人认为,一个人的心胸是天生的,是无法改变的,但事实并非如此。

著名企业家马云在担任电视节目《梦想中国》的评委时,曾对一位选手说:"人的胸怀是委屈撑大的,多一点儿委屈,少一些脾气,你会更快乐。"关于这句话,中国古代著名军事家孙膑作了很好的诠释。

孙膑是战国中期齐国人,少时受尽颠沛流离之苦,成年后有幸跟随鬼谷子大师学习兵法,却遇到了心肠狠毒的师弟庞涓。

庞涓表面上一团和气,跟孙膑以兄弟相称,内心却十分忌妒孙膑的才能。两人学了几年兵法后,忽闻魏惠王招贤纳士的消息,这让身为魏国人的庞涓蠢蠢欲动,并最终决定下山应招。离别时,孙膑泪眼婆娑地送了师兄一程又一程,并嘱咐他万事小心。

庞涓的军事才能虽比不上孙膑,但比一般人还是好上很多,所以他很快得到了魏惠王的赏识,被封为将军。在接连打了几场胜仗后,庞涓更得魏惠王的宠信,成为魏国上下皆知的人物。

然而,事业如日中天的庞涓却没有因此而感到开心,他始终有一块心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





病，担心有一天孙膑会抢了自己的风头。日思夜想很久后，庞涓终于想出一条治愈心头病的计策。

一日，孙膑收到庞涓的来信，信中，庞涓称已说服魏惠王任命孙膑为军师。孙膑感激师弟的恩情，立即奔赴魏国的都城大梁。到达大梁后，庞涓对他礼遇有加，却绝口不提封官之事。

孙膑不便多问，只好耐心等待。可是到最后，他等来的不是魏惠王的重用，而是残酷的刑罚。那天，凶狠的小吏们不由分说地将孙膑拉到一间暗室，脱掉他的衣裤，剜去了他的两个膝盖骨，并在他的脸上刺上犯罪的标志。这一切都是庞涓害的，庞涓向魏惠王进谗言，冤枉孙膑有背魏降齐之心，若不给以颜色，势必会成为魏国的劲敌，魏惠王思索再三，认为有必要收拾一下孙膑。

成为残疾人的孙膑不久后便“疯”了，不吃饭、不睡觉，甚至把粪塞到嘴里大嚼起来。庞涓认为孙膑真的疯了，对他的看管也松懈了下来。实际上，孙膑只是装疯，他一直在寻找逃脱的机会。最终，借齐国使臣来大梁之机，他藏身于使臣的车子里，秘密地回了齐国。

回齐国后，孙膑很快见到了齐国的大将田忌。在田忌的引荐下，孙膑顺利地见到了齐威王。尽管孙膑身有残疾，但由于他有出色的军事才能，便深得齐威王的赏识。

公元前 354 年，魏国将军庞涓发兵 8 万围攻赵国的都城邯郸。赵国抵挡不住，派使者向齐国求救，身为军师的孙膑提出了“围魏救赵”的作战方针，这不但化解了邯郸的危机，还沉重打击了魏军，并活捉了庞涓。但最终，孙膑没有杀掉庞涓，而是将他训斥了一番，并放他回了魏国。

尽管十几年后，庞涓还是死在了孙膑的手上，但对于孙膑来说，他已经做到了仁至义尽。对好朋友推心置腹，却惨遭陷害，并为此成为了残疾人，孙膑的委屈可谓大过天，但委屈没有将他打倒，没有将他变成一个狭隘自私的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人，相反，他的胸怀因为委屈变得更加宽广，他的一生因为委屈变得精彩又耐人寻味。

在当今社会中，一些行业内的佼佼者对“胸怀是委屈撑大的”这句话也有深刻的体会，比如享誉世界的脱口秀主持人奥普拉。

黑人奥普拉出生于美国密西西比州的一个小镇，她没有温暖的家庭，她的父母从来就没有领过结婚证，并且在她很小的时候就分手了。自出生起，被人称为私生女的奥普拉就跟随外婆一起居住。

6 岁那年，奥普拉回到了母亲身边，从此，她开始过上堕落的生活。在她9 岁那年，竟然被表兄强暴，这让小小的她更加堕落，还差点儿被送进少管所。

所幸，14 岁时，奥普拉来到父亲身边生活。父亲知道奥普拉从小受尽了委屈，并做了很多错事，遂对她的教育十分上心。在父亲的严格教育下，奥普拉的生活总算有了起色，17 岁那年，她还被评选为“田纳西州黑人小姐”。后来，她进入州立大学学习大众传媒，并歪打正着地进了电视圈。

在电视界熬了十余年后，她终于等到了一个机会。1984 年，她被老板任命为《芝加哥早晨》这档节目的主持人，这原本是一个收视率不容乐观的节目，但仅仅一个月时间，奥普拉就让节目的收视率扶摇直上。一年后，这档节目被改名为现在大家所熟知的《奥普拉·温弗瑞秀》，并打造出了品牌。如今，全世界绝大部分大牌明星都以上奥普拉脱口秀为荣，奥普拉也凭借以自己名字命名的节目成为无可争议的“脱口秀女皇”。

奥普拉在委屈中一次又一次地获得了成功，委屈没有让她颓废，反而让她更迅速地成长起来，让她成为了一个被仰视者、一个心胸开阔的人。

可见，不管是历史名人还是现代精英，不管是万民崇拜的人，还是众人质疑的人，只要能经受住委屈，心胸也会慢慢变得宽广。宽广的心胸再加上天生的才华，势必能创造出辉煌的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被人误解，干着急不如找机会澄清

被误解是一件很委屈、很令人头疼的事，如果是小的误会倒也罢了，若碰到大的、会影响生活或是工作的误会就麻烦了。然而人生在世，难免有被人误解的时候，这个时候，只知道哭鼻子或者生闷气是解决不了任何问题的。不要指望误会总有一天会真相大白，在现实生活中，有些误会如果你不主动去澄清，有可能永远也“清白”不了。

所以，在被人误会时，赶快跳出来为自己解释清楚，不要让误会越来越大，不要让自己背着沉重的黑锅一路走到黑。

班长新买的德国进口钢笔不见了，找了大半天都没找到，学习委员偷偷告诉他，小亮的铅笔盒里有一支钢笔，和他那支一模一样。这话一传十、十传百地就传遍了全班，小亮隔天才知道同学们都在怀疑他偷了班长的钢笔。

小亮觉得自己很委屈，他家虽然没有多少钱，可这支钢笔确实不是偷的，是在国外留学的姑姑送给他的，他昨天上学时刚放进铅笔盒里。小亮很想告诉班长，他没有偷东西，可是又觉得，别人还没问，自己就主动去说，有点儿不打自招的意思，便忍了下来，这样，大家就更怀疑他了。小亮每天都生活在挣扎中，只希望事情能早一点儿真相大白。

小亮这样傻乎乎地等着真相自己大白，要等到什么时候啊？若是偷东西的人永远没被发现，或是班长自己不小心弄丢了钢笔，小亮岂不是要永远背着这个耻辱的黑锅？小亮太软弱了，他做事不够主动，沟通能力也有所欠缺，这势必会为他带来各种麻烦和委屈。如果他能勇敢些、主动些，就完全可以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为自己洗刷“罪名”。

在解释误会时，如果单靠我们自己的一张嘴或许还有些不够分量，想要让解释更加被大家所接受，可以借助第三方来为自己作证。

由于品学兼优，汤姆被一家皇家学院破格录取了。在皇家学院读书的大多是富有人家的孩子，只有汤姆的家境贫穷。当他穿着一身破烂的衣服，拖着一双比他的脚大很多的破旧大皮鞋从校园里走过时，有几个富家子弟围住他，诬陷他说他那双大皮鞋是偷来的，事情传到学校管理员的耳朵里后，汤姆被叫到了办公室。

看到管理员一直盯着自己的皮鞋看，聪明的汤姆很快就明白过来是怎么回事了，他飞快地去了趟教室，之后把一封信递给了管理员，那封信是汤姆的爸爸写的，上面只写了几句话：亲爱的汤姆，我感到十分抱歉，家里太穷，无法给你弄套像样的衣服，连给你的鞋子都是我穿了好几年的。但愿再过一两年，我那双破皮鞋穿在你脚上不再显得那么庞大。当有一天你事业有成了，我也会备感荣耀的，因为我的儿子是穿着我的皮鞋奋斗成功的。”这封信让管理员深受感动，他第一时间向汤姆道了歉，并训斥了那几个恶意诬陷的学生。

汤姆不愧是个聪明的孩子，他头脑很清楚，不会让“偷窃”这项莫须有的罪名扣在自己头上。当管理员怀疑自己时，他没有面红耳赤地急于为自己辩解，而是把父亲的信呈了上去，他知道信里的内容足以说明一切。事实也确实如此，那封饱含深情的信就是洗刷汤姆清白的最好证据，因此我们有理由相信，聪明的汤姆总有一天会成为一个卓越而成功的人。

有误会，在第一时间解释清楚是很有必要的，不过在我们错综复杂的生活中，有些事不能丁是丁、卯是卯的分得那么明了，有些误会也不是一时半会儿就能解释清楚的。

一次小学语文课上，老师让同学们以“我的梦想”为题目写一篇作文，阿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

明在写的时候觉得才思泉涌，好句子一个接一个冒出来。作文交上后，阿明喜滋滋的，觉得自己的作文成绩一定能排在前几名。但是，事与愿违，作文在第二天发下来了，阿明的分数并没有列入前几名，也没有在中间，而是被排在最后一个。

阿明很不解，怀疑是不是自己写偏题了，于是，下课后，他问语文老师是怎么回事，老师说："你这篇作文应该是从哪本杂志上抄的吧？你的作文根本就不像是一个小学生写的。"阿明赶紧解释那篇作文的确是他写的，但老师说什么也不信，还要他拿出证据来。阿明拿不出证据，委屈地大哭了一场。

阿明的语文老师并不是一个合格的老师，他的思维出了问题，如果他认为是阿明抄袭，应该由他拿出证据来，但他没有这么做，他的行为更像是对学生的故意刁蛮。这个故事告诉我们，世界上有这么多人，我们不能奢望每一个人都能公平地对待别人，由于受智力、素质、思维的限制，很多人明明不坏，但就是会做一些错事，比如阿明的故事。

因此，事情的真相只能让时间去证明了，如果阿明在以后写作文时始终能将自己的最好水平发挥出来，那么真相也就不言而喻了。

当然，不是所有的误解都要费尽心思地去解释清楚，如果是小的、微不足道的，或是因别人的无心而引起的误解，就没有必要立刻证明自己是清白的。把所有事都放在心上，会让心变得沉重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“流言蜚语”伤不到志坚之人

流言蜚语极具杀伤力，人们很容易因为它而受到委屈。想象一下，当我们平白无故被他人在身后指指点点，我们怎能不感到委屈？但嘴巴和手都长在别人身上，我们又能怎样？我们能挡得了一个，可挡不了成百上千个。

通常，人越成功，流言蜚语就会越多。在听到别人对自己不公正的议论、猜测时，心理素质好的人可能会一笑置之，心理素质差的人就会耿耿于怀，睡不着、吃不好，甚至还会有轻生的念头。

有这样的一个故事，它告诉我们流言蜚语是十分可怕的。

不知道第一个透露消息的人是谁，但仅两三天时间，整个单位两百多个人都在传播“王晓蕾跟一个富有的有妇之夫交往”的花边新闻。刚升任主管的王晓蕾听说后委屈不已。

王晓蕾跟部门里共事了3年的同事说自己是清白的，可同事口头上说相信她，眼神里却全都是怀疑。大家都在想：你3年来一直穿的都是便宜的地摊衣服，手机也没换过一个，可这3个月却突然“阔”了起来，不仅穿上了名牌衣服，手机也换成了最新款的，可不就是傍上大款了吗？

王晓蕾心里感到冤枉，她之所以穿得好、用得好，全都是因为她那个单身多年的妈妈3个月前结婚了，她的继父对她很好，又是某品牌的代理商，每次店里来了新衣服，他都要拿给她一套，看她的手机太旧了，就买了一个最新款的送给她。

她虽然很想跟同事们解释清楚，可是这件事涉及自己的母亲和继父，她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想了想，还是没有说，但她又受不了同事们怪异、鄙视的目光，每天早晨起床，她都很害怕去上班，上班后，一坐在座位上就不想起来。就这样过了一个星期后，王晓蕾觉得自己患上了严重的神经衰弱症，没有办法集中精神工作，脑海里全部都是同事们的窃窃私语。她还失眠，整夜的睡不着，甚至无心吃饭，胃经常疼。有时候她都在想，干脆就这么死了算了。

被流言蜚语逼迫到患上精神疾病或是轻生并不是危言耸听，综观娱乐圈，许多明星就是因为受不了流言蜚语而患上了抑郁、失眠等，更有人因此而自杀。20 世纪 30 年代，红遍全国的影星阮玲玉就因受不了报刊对她的诽谤和攻击而服毒自杀。那时，她年仅 25 岁，留下的遗言是“人言可畏”。这正印证了中国那句俗语：“倒了墙头压不死人，舌头底下却压死一堆人。”不过也有人说，流言可以杀死阮玲玉，却杀不死鲁迅。

鲁迅从青年时期开始就一直遭受流言的伤害，他先是被外人诽谤偷了家里的东西变卖，接着被诽谤娶了个日本女人，后来被诽谤调戏弟弟娶的日本女人，再后来被诽谤剽窃，再再后来又先后传出他发了疯，得了脑膜炎，要停笔 10 年。

除了道德上的诽谤，鲁迅还受到了政治上的诽谤伤害，有人诬陷他是“亲日”的汉奸，这直接对他的生命造成了威胁。但不管流言蜚语多么猛烈、多么花样百出，鲁迅始终挺立不倒，表现出了坚忍不屈的大无畏精神。他在杂文集《华盖集》中的《并非闲话》一篇中写道：“‘流言’本是畜类的武器、鬼蜮的手段，实在应该不信它。”

在给好友的信中，鲁迅还曾写过这样几句话：“对于谣言，我是不会懊恼的，如果懊恼，每月都得懊恼几回，也未必能活到现在了。”“倘有谣言，自己就懊恼，那就中了造谣者的计了。”“最高的轻蔑是无言，而且连眼珠也不转过去。”

是的，不惧怕流言蜚语，无视它，就不会被伤到。在某文摘上有这样一篇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

文章，叫做《静叶不沉》。

一个书生心有困惑，听说燃灯寺的释济大师能替人解惑，便找了去。

“我从来不曾招惹过谁，却有人用恶毒的言语诽谤、诋毁我，我实在承受不住，想遁入空门，望大师收留。”一见到大师，书生便跪地恳求。

大师淡然微笑，带年轻人来到禅寺小溪边的菩提树下，摘下一片菩提叶，对年轻人说：“施主从不招惹是非，就像我手中的这片静叶。”书生点头，大师将那片叶子丢到旁边一个空桶里，说道，“如今施主惨遭诽谤、诋毁，心陷苦井，是否就如这片静叶落至桶底？”书生又点了点头，大师弯腰从身旁的小溪中舀了一瓢水，将其浇到桶中的静叶上，树叶被水浇得荡了好几下，最终漂在了水面上。

大师对书生说：“刚才浇的一瓢水，可以看做对你的一句诽谤，目的是要打沉你。”接着，大师又舀了一瓢水浇在静叶上，并对书生说，“这仍然是他人给你的一句难听的诽谤，目的还是要打沉你。”书生望向水桶，里面的叶子再次被水浇打后，又晃了晃，最终还是漂在了水面上。

书生惊叹道：“静叶并未受到损伤，而且随着水位升高，它越来越接近桶口了。”大师笑着一瓢接一瓢地浇水到静叶上，说道：“流言蜚语是无法打沉静叶的，你看，现在静叶不仅没有沉到水底，还越升越高，离桶底越来越远了。”

当桶里的水满了之后，那片菩提树叶终于浮到了桶面，像一叶翠绿的小舟轻轻晃荡着。大师望着静叶感叹道：“再有一些流言蜚语就更好了。”书生不解，他便又浇了两瓢水到桶面的静叶上，一时间，水满四溢，溢出去的流水流到了桶下的小溪里，而静叶也随着溢出去的流水漂到了小溪中。

大师说：“静叶跳出了陷阱，漂去了大江大河，它将拥有更广阔的世界。”顿时，书生的心胸豁然开朗。

谁说流言蜚语都是毒药，只要心是纯净的，没有沾染污垢，就不会被击

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

落至谷底。鲁迅说："我一生中，对我损害大的并非书贾，并非兵匪，更不是旗帜鲜明的小人，乃是所谓的'流言'。"如今，我们提起鲁迅，首先想到的就是伟大，流言没有将他打击到谷底，而是让他更具价值，更深刻地为人们所铭记。

俗话说："谁人背后无人说，谁人背后不说人。"不管是在社会中的哪个圈子，哪怕待在家里，都有可能遭到别人并不友好的议论。面对流言蜚语，我们能做的就是说理，说不清的时候就淡然面对，不想、不看、不听。

所谓"流言止于智者"，真正聪明的、有想法的人是不会被没有根据的话蒙骗的。智者不会因为流言而轻视或否定我们，我们为何要因为流言否定自己、折磨自己？另外，我们越少在"反流言"上投入精力，流言就会越快消失。没有必要纠结于这些无凭无据的话，那样会活得很累；如果为流言蜚语伤神，那就是在用别人的错误惩罚自己。

付出不一定有回报

想必大多数人都是在这样的鼓励声中长大的：努力去做吧，付出一定会有回报。这句话曾带给我们许多动力，但是随着我们慢慢长大，会发现这句话并不是那么可靠。大部分时候，付出确实会有回报，但偶尔，事情会不尽如人意，使我们的付出付之东流。

付出却得不到回报，这当然算得上是很委屈的事。谁都不愿意自己全心全意地付出，到最后换来的却是一身伤痛和疲惫，可事情一旦发生，我们又有什么办法呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

付出不一定有回报常被应验在男女之间的感情上。感情世界是一个很复杂的世界，在这个世界，感情是虚幻的，不知道它什么时候会来，也不知道它什么时候会走。恋爱时，就算你对对方百般好，若他（她）遇到一个更吸引自己、对自己更好的人，还是会离你而去。就算你曾经为感情付出过很多，换来的也顶多是一句“对不起，你能找到更好的”。

和男友谈了6年恋爱，却突然沦为“剩女”，阿英失魂落魄地坐在人潮汹涌的街上，脑袋乱乱的，始终想不通自己怎么会沦落到这一步。

从20岁到26岁，阿英把自己最好的年华都给了曾经的男友小程。但小程在事业有成后却突然提出分手，给出的理由是：“感情没了，在一起也是折磨，还不如分开，彼此留个好印象。”阿英哭着挽留，对方却说：“是你的就是你的，不是你的再争取也得不到。”

阿英知道自己彻底被踢出局了，但是她真的很委屈、很不甘心。想想过去的6年，她对小程多好啊，小程毕业后找不到合适的工作，连饭都吃不上，阿英就把自己的工资分他一半，怕他自尊心受挫，便说是暂借，可她一分钱也没要回来过。

别的情侣都是男方照顾女方多一点儿，但身为家中老幺的小程天生不会照顾人，连房间里的灯泡坏了，都是阿英登高爬梯地帮他修好的。每逢节日，阿英都会借送礼之名给小程添置一些生活必需品或是工作上需要的东西，如小冰箱、微波炉、平板电脑等。但小程从来不送礼物给阿英，还说送礼物太俗了，阿英不介意，她觉得付出总有一天会有回报。对阿英来说，回报就是和小程结婚，两人永远在一起。

可惜，阿英永远得不到心中想要的回报了，她难过地想哭，但哭不出来，她是家中的独女，自幼受到百般的宠爱，原本是个任性的小姑娘，但自从在大学里遇到小程后，她就由最初那个任性的小姑娘成长为任劳任怨的“贤妻”，这当中隐藏着多少不易啊，可是一切都不再有意义。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不知道阿英到底算不算是“遇人不淑”，感情里的事谁能说得清楚呢？不过，阿英的付出没有得到回报却是事实。尽管事情确然让人感到十分委屈，但事已至此，一味地委屈又有什么意义呢？不如将事情看开些、看淡些，尝试接受这个残酷的事实。虽然“你能找到更好的”这句话令人感到窝火，但事实也确实如此，在漫漫人生旅途中，总有一个人是你命中注定的“正确的先生”或“正确的女士”，他（她）会心疼你的付出，珍惜你的可爱。

除了感情以外，在职场中，也常有人感叹付出得不到回报。有些人明明已经足够努力，足够地用心工作，但每次升职加薪都轮不到自己。然而，委屈再大、抱怨再多又有什么用呢？这个世界上本就没有绝对的公平，跟人生计较就是跟自己过不去。还是那句话，把所有事都看淡些，不要只想着自己的委屈。如果你为了升职而努力了很久，但结果依然不如你的意，不妨这样想：这次竞争十分激烈，晋级的名额只有一个，许多比自己条件还好、工作还优秀的人都没有成功，比起他们，我还有什么好委屈、好难过的呢？

有时候，努力付出后却得不到上司的青睐，并不是运气不好，而是没有投“上司”所好。有些人的性格就是太过执拗，以为只要好好工作就能顺利升迁，殊不知，在职场上，人际关系非常重要。你既要工作得好，也要和上司、同事搞好关系，如果关系搞不好，就没有人在关键时刻往上推你一把。

西汉名将李广在历史上的评价很高，唐朝诗人王昌龄曾赞美他“但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。”因为和匈奴作战时勇猛非凡，李广被誉为“飞将军”。然而，一生与匈奴作战的他却终生未被封侯。唐朝另一位著名诗人王勃在《滕王阁序》中替李广惋惜道：“冯唐易老，李广难封。”两千年来，李广成了怀才不遇的典型，大家都为他的“付出始终没有得到回报”而叹息。

不过，世人在为其惋惜时，也不禁发出了这样的疑问：“为什么飞将军李广难以封侯呢？”有人说他倒霉、时运不济，也有人说这全是拜他性格所赐。如果从史书上看的话，后一种说法更站得住脚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

李广的性格较为自负，汉景帝时期，他曾任上谷太守，当时，上古是汉朝和匈奴冲突较为激烈的地带，每当匈奴人到城墙下辱骂邀战时，李广都要亲自挂帅出城应战，行事过于招摇，惹来一些官员的不满。

汉景帝素与自己的亲生弟弟梁王有些隔阂，常恐其逼宫。但李广在随周亚夫平定“七国之乱”时，竟然不识时务地接受了梁王赐予的将军印，并且拿回京城大肆炫耀了一番，此举触怒了汉景帝，遂没有给他半分奖赏。

汉武帝六年，李广任骁骑将军，在雁门关之战中不幸被生擒，因为不想被俘虏，他便装死，最后成功地逃脱汉朝，此举又让朝中很多官员感到不满。后来，他参与了卫青大将军所指挥的漠北之决战。卫青让李广从侧路袭击，李广想一举封侯，便请战当先锋，遭到拒绝后，只好奉命从侧路进攻。但他在领兵时迷了路，没有及时和卫青的主力部队会合，导致单于逃跑。卫青责怪了他两句，李广想到自己50年以来的不得志，心中一阵委屈，最后引刀自刎。

李广征战50年，功劳不亚于卫青、霍去病，却始终没有封侯，令人感到悲哀。但他身上确实存在一些缺点，如果他能及时将缺点改正，或许早就封侯了。有一句说得好：“连死都不怕，还怕活着吗?”当付出没有得到回报，李广选择了自杀，比起他的不得志，他的自我了断更加让人感到悲凉。为什么不能将所有事情都看淡些呢?看淡付出和收获，会生活得更快活。

正所谓“谋事在人，成事在天”，很多事只要我们努力了就行了。当然，我们努力的方向以及方法首先应该是正确的，方向和方法对了，我们的努力才有意义，才不会空忙一场。

还要注意的是，付出不一定有回报，但不付出一定不会有回报。如果我们因为担心得不到回报而不去做某事，那么我们永远也不会实现心中所想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以豁达的心态看待"忘恩负义"

生活中，谁也不希望遇到忘恩负义的人，试想，我送对方以蜜糖，对方还我以毒药，这是多么令人唏嘘和委屈的事情。可惜，我们谁也没有火眼金睛，稍不留神就可能遇到薄情寡义的人。

生活中，忘恩负义的事情比比皆是，明明是自己一手拉扯大的儿女，到最后却远走高飞，不愿多看自己一眼；明明是自己一手提拔起来的普通小职员，有了地位和知名度后却不愿意顺手帮自己一把；明明是自己全心全意信赖并帮助过的人，在利益面前却义无反顾地背叛了自己。

被人以怨报德，固然很委屈，但事已至此，再委屈也不能挽回什么，不如豁达一些，毕竟社会如此复杂，我们不是唯一一个被辜负的人，相比那些因别人的忘恩负义而丧命的人，我们已经够幸运了。

在中国历史上，许多有名的君主就是典型的薄情寡义之人，他们的忘恩负义致使许多为他们付出过很多的忠臣不得善终。在这些薄情寡义的君主中，较为典型的就有因卧薪尝胆而被世人所熟知的越王勾践。

勾践被围困在会稽山时，向三军下令说："凡是我父辈兄弟和同姓弟兄，只要有能够帮助我脱困的，我将和他们共同管理政事。"文种提出了投降议和的计策，并亲自出马去找吴国国君议和。

吴国大夫伍子胥力劝吴国国君千万不能议和，文种便劝说勾践向吴王进献美女。当吴王夫差见到从越国来的西施后，立刻同意议和，但要勾践来做人质。为了保住越国以及自己的性命，勾践便去吴国服侍夫差，把越国的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一切政事交给文种管理。

为了讨伐吴国，文种做了很多准备工作。某年，他以越国收成不好为名向夫差借粮1万石，并保证来年一定归还，夫差看在西施的面子上，便真的借予给他。第二年，越国大丰收，如期归还了所借的1万石。夫差看对方归还的粮食颗粒饱满，便命人将其卖给老百姓做种子。

孰料，吴国老百姓种下的这些粮食在第二年全部烂掉了。原来，文种还给吴国的1万石粮都是蒸熟后又晒干的，根本不可能发芽。老百姓吃不上粮食，都大骂吴王。

勾践本想借吴国闹饥荒对其发兵，但文种制止了他，告诉他吴国虽闹饥荒，却尚未空虚，想要彻底瓦解吴国，还需将伍子胥除掉。经过文种的一番运作，伍子胥被逼自杀。此时，勾践开始正式攻打吴国，并一举成功。

可以说，在灭吴这件事上，文种功不可没，如果没有文种，勾践很有可能客死他乡。按理说，成功后的勾践应该好好感谢文种。然而，当文种因为小事和勾践发生冲突后，勾践竟然狠心地逼他自杀。

“狡兔死，走狗烹；飞鸟尽，良弓藏”，在中国古代，许多有功之臣最终都难逃被君主赐死的命运。勾践是忘恩负义的，他辜负了为越国及为他鞠躬尽瘁的文种；文种是委屈的，在生命的最后时刻，不知道他是否会后悔曾经那么用心地帮助勾践。

如果你现在正为他人的忘恩负义而委屈、苦恼，就想想文种吧。在这个世界上，永远有比我们更倒霉、更委屈的人，至少我们现在还活得好好的，我们的未来还有很多希望。只要我们不理会那些忘恩负义的人，我们就会重新获得快乐。

有这样一个故事，凡读过它的人在开始时会有些心酸，到最后又会有一种豁然开朗之感。

一个寡妇无儿无女，便去孤儿院收养了一个男婴。为了供养子上学，没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有什么学历和技能的寡妇只能去给有钱人家做女佣。20几年来，寡妇什么脏活都干、什么气都受，终于把一个小婴儿养成了一个挺拔的大人。

养子的学习很优秀，还顺利地出国留学了。几年后，在美国读书的养子学业有成，并娶了一个美国女人，顺利拿到了绿卡。

得知养子在美国有了自己的家庭、事业，寡妇感到十分欣慰，因为太想念自己一手带大的孩子，她便给养子写了一封信，表达了她想要去美国和他团聚的意愿。

在焦急而又幸福的等待中，养子的回信终于到了，寡妇急不可待地撕开信封，却看到有一张支票从里面掉了出来，支票的面额为20万元人民币，这让寡妇十分疑惑，她赶忙将信打开。

信上这样写道："妈妈，虽然养育之恩大于天，但经过我和妻子的讨论，我们还是觉得您不应该来美国和我们住在一起。为了弥补您这些年来所受的损失，我愿意补偿您20万元人民币，这也是一笔不小的数目了。既然我已经有了新的家庭，为了我的幸福着想，您还是不要再来打扰我了。"

读完信，寡妇的心一下子从欣喜的巅峰坠落到痛苦的谷底，她怎么也想不到，自己含辛茹苦养大的儿子竟然如此忘恩负义。未来的路还不知道要走多久，她不知道自己要怎么度过孤单的每一天。

一连好几个月，寡妇都沉浸在悲伤中不能自拔。邻居看她一副可怜兮兮的样子，便拉她去逛公园。上午11点，公园里的阳光明亮极了，笼罩在寡妇心头的阴郁顿时消散了大半。走在风景如画的明亮小路上，寡妇忽然有所顿悟，她想到：世界如此美丽，生活如此美好，但20年来自己一直不停地忙碌着、奔波着，根本没有好好享受过生活，如今，是时候为自己而活了。

于是，寡妇振作起精神，为自己规划了一趟环游世界之旅。在旅行中，她领略到了各国不同的民情，见识到了各地不同的美景，并且给养子寄了一封信，信上写道："抱歉，又一次给你写信，但我保证这会是最后一次。我收到了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的支票，并用这张支票规划了一次成功的世界之旅，旅行很愉快，所以我要感谢你，是你让我把心变得豁达，让我看到了天地之大、生活之美。”

都说养儿为防老，但在当今社会，儿女不孝顺的情况太多了。作为父母，面对忘恩负义的子女，心中想必十分委屈和愤怒。但“儿大不由娘”，若子女一门心思往外走，父母再怎么委屈和愤怒也不能令其迷途知返。而且，太放不开，总是为子女的忘恩负义而耿耿于怀，最后只会弄得自己伤神又伤身，这是很不值得的。

因此，把心胸放宽一点儿，不去理会那些忘恩负义的人，不管他是自己的亲人、爱人还是朋友。当我们把心放宽时，会发现一切并没有什么改变，纵使我们在之前付出过很多精神或物质方面的东西，只要我们不再去追究，生活仍然可以重新开始，我们仍然可以去享受生活中的一切美好和惊喜。

学会倒苦水，别把委屈一直憋在心里

有这样一句流行语：“能说出来的委屈就不是委屈。”乍听这句话，会觉得很深奥、很有意思，却是经不起推敲的。委屈就是委屈，心里不舒服了，觉得受委屈了，就应该说出来，委屈只有在说出来后才会慢慢消失。

不过，对于有些人来说，他们从小受的教育就是把委屈默默咽下，他们不会轻易把自己的委屈说出来，只是选择默默承受、一个人静静疗伤。而长期这样压抑自己的情绪，就会导致抑郁的产生。另外，受了委屈不说，不仅自己不好受，也会让关心自己的人担心。

夏天一过完，青青就要去上小学了，虽然小学离家不远，但青青的妈妈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还是时常担心女儿。不是妈妈太敏感，而是因为青青是个很内向的孩子，受了委屈只会暗自掉眼泪而从不说出来。

一天，妈妈下班后，见到青青一个人坐在沙发上发呆，问她怎么了，她也不说。妈妈去问青青的奶奶，奶奶说，放学接她时眼睛就红红的，怎么问也不肯说到底是怎么回事。妈妈再去问青青，青青就开始哭了，一边哭一边委屈地看着妈妈，就是不肯说原因。

还有一天，是个周末，青青和另外一个小姑娘在楼下玩踢毽子，青青的妈妈和那个小姑娘的妈妈就坐在离两个孩子不远的地方聊天。不一会儿，青青哭丧着小脸跑到了妈妈身边，妈妈问她怎么了，她就哭了起来，接着，另一个小姑娘也扑到了妈妈怀里，向妈妈哭诉说："青青把我的毽子踢坏了，还不承认，我再也不跟她玩了。"

青青听到那个小姑娘的话后，小拳头攥得紧紧的，哭声也更大了。青青的妈妈知道宝贝女儿受了委屈，很想问女儿事情到底是怎么回事、是不是被冤枉了，但青青什么也不为自己辩解，就知道哭。

在生活中，像青青这样的小孩有很多，不仅是小孩，很多成年人都是这样，有什么委屈都憋在心里，任别人怎么问也不肯轻易说出来。不肯把委屈说出来并不是一种隐忍的表现，很多人会因为懦弱、内向或自尊心强而选择沉默，比起亲口说出委屈，他们更倾向于让身边的人去猜测自己所受的委屈。然而，就算再亲的人也无法完全了解他们的真实想法。到最后，事情还是不能解决。

在受到委屈时，就应该发泄出来，大声说出来。当你将自己的委屈向身边的亲人、好友倾诉时，你会感觉轻松很多。

小诗是个乖巧、善良又漂亮的女孩，从小就得到很多人的疼爱，男朋友杰克更是将其视如珍宝。不过，小诗也有个缺点，凡事爱憋在心里，受了委屈只是沉默而不说话。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年底了，杰克的公司要举办年会，他便带着小诗一起去了。刚吃完饭，杰克便被同事拉去唱歌了。唱了两三首歌，当杰克再次回到小诗身边时，却发现小诗眉头紧皱，眼圈发红，俨然一副快哭的样子，杰克慌了，赶忙问她怎么了，小诗却把脸扭向一边不理他。杰克挪动身子，对着小诗的脸欲要再次开口，小诗却无声地哭了起来。杰克心疼地为她抹眼泪，小诗把他的手一甩，直接跑开了。

过了好多天，杰克才弄清楚，原来那天他跟一个女同事唱歌时，女同事一直搂着他的脖子不放，小诗看到了这一幕，便一直觉得委屈。好劝歹劝，终于把小诗劝好后，又发生了一件让杰克头疼的事。

小诗随杰克去参加他的同学会，一整天，大家都相谈甚欢，但是离开时，杰克发现小诗的脸色已经没有刚来时那么好了，一路上，杰克一直试图跟小诗聊天，但小诗的脸色却越来越阴沉，并且始终沉默着。

跟以前一样，无论杰克怎么询问，小诗就是不说。哄了好半天，小诗才说，杰克的一位女同学带来的男朋友在即将散场时摸了她的屁股一把，还色迷迷地盯着她看了很久。杰克立刻柔声安慰小诗，并给自己的那位女同学打去了电话，提醒她小心自己的男友。

最后，杰克对小诗说："你是个从不喜欢抱怨的女孩，对于这点，我很为你感到骄傲。但是，如果你受了什么委屈，我希望你能大声说出来。说出来了，我才能知道你的想法，才能帮你分担。"

小诗哪里都好，却是个不会倒苦水的闷罐子，她这样不仅让自己难过，还害得关心她的杰克烦恼不已。把委屈闷在心里，往往会让心灵更加沉重、让自己更加难过。想要让自己不再那么难过、让关心自己的人不再担心，就应该大声地把委屈说出来。

当和你相恋多年的爱人说变心就变心时，你要将委屈说出来；当你的老公宁愿和刚认识的同事煲几个小时电话粥也不愿和你多说一句话时，你要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

将委屈说出来；当你付出努力却始终得不到回报时，你要将委屈说出来；当为人付出，对方却不知道感恩时，你要将委屈说出来；当好朋友一直让你替他背黑锅时，你要将委屈说出来……

当你向身边的亲人、好友倾诉委屈后，你会发现，你不再是一个人独自承担，委屈给你带来的痛苦也顿时减少了很多。倾诉委屈能够缓解不快，但是不能见了谁都把自己的委屈往外倒。见人就倾诉委屈，只会让自己患上倾诉病，这样会越倾诉越委屈。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第2个忠告

人生在世，不幸的人不止你一个

人生无常，谁都会遇到一些不幸的事，不幸是最残酷的委屈，但它不会一直折磨我们。想要摆脱不幸，就不能轻易向命运低头，要像“沙漠玫瑰”一样坚强地生存着，并且要懂得，天助自救者，无论是谁，都不能把希望全部寄托在别人身上，要靠自己的双手来开创美好的未来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





努力成为从不幸中走出来的英雄

一提到“不幸”二字，人们总会莫名地产生一种恐惧感。一般来说，没有人想和“不幸”沾上边，因为它是沉重且晦暗的。如果有谁陷入到不幸中，这个人多半会为自己的命运感到委屈。诚然，不幸的人生是值得同情的，但身处不幸并没有我们想象的那么毫无意义，因为很多从不幸中走出来的人都成为了某个时代的英雄或佼佼者。

美国作家斯蒂芬斯说：“每场悲剧都会在平凡的人中造就出英雄来。”综观历史，不同的时代、不同的国度确实有许多英雄人物都经历过不幸。比如《史记》的作者司马迁曾经被处以腐刑；《红楼梦》的作者曹雪芹家道中落，曾饱尝数十年食不果腹的贫寒日子；《命运交响曲》的作者贝多芬正值大好年华竟两耳失聪；美国最杰出的总统之一林肯在幼年丧母、中年丧子、初恋情人早逝、结发妻子曾患上精神病。

以上这些英雄曾经也是平凡的无名之卒，但是不幸成就了他们，让他们在千百年之后仍然被人们所铭记，让他们的光辉随着时光的流逝愈加耀眼。以下是两篇关于英雄的故事，首先来看看已故的美国人米切尔的故事。

米切尔本是一个身体健壮的青年人，但是很不幸，他突然遭遇了车祸。车祸发生之前，心情愉悦的他正骑着摩托车飞快地奔驰在一条笔直的公路上。

车行驶了一半，当他习惯性地扭头看后方是否有车开过来时，没想到行驶在前面的大卡车突然刹车。电光火石间，来不及做任何反应的米切尔为了保

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

住性命，闪电似地将摩托车的把手压低，让车身侧倒滑进卡车底下。

没想到，就在这个危急时刻，摩托车的油箱盖突然绷开，悲剧不可抑制地发生了，油箱里的汽油溅洒出来，将摩托车和马路摩擦出的火花引燃。

当米切尔恢复意识时，全身70%的面积都已烧伤的他已经在医院的病床上躺了好几天，伤口让他痛得不能动弹，甚至连呼吸都极为困难。但是，米切尔并没有因为疼痛而委屈地放弃求生的意志，他不断地告诉自己："无论如何，我一定要活下去。"

很长一段时间，米切尔都生活在疼痛中，后来，他终于靠着坚强的意志力挺了过来，并且重新开始了新的人生与事业。可惜，命运又一次捉弄了他，因为一次飞机失事，米切尔的下半身从此瘫痪了。

在接二连三的不幸的打击下，米切尔也会委屈地想要大哭，但更多的时候他是斗志昂扬的。就是在激昂的斗志下，身有残疾的他在当时成为美国最活跃的成功人士之一，除了事业有成外，他进入了国会，在1986年，他还当上了科罗拉多州的副州长，并且多次进行巡回演讲。在某次演讲中，他说："因为这些不幸经历，让我真正地体验到了生命的成功与喜悦。"

如果说不幸是一所大学，那么米切尔无疑就是一名优秀的毕业生。像米切尔这样的人，完全值得我们称之为英雄，他用真实的事例告诉我们，就算再委屈，也要始终和不幸作斗争，要用积极、乐观的心态过好每一天。

茨威格说："命运总是喜欢让伟人的生活披上悲剧的外衣，并且在他们前进的道路上设置重重障碍，以便让他们在追求真理的征途中锻炼得更加坚强。命运戏弄着这些伟大人物，但这是大有补偿的戏弄，因为艰苦的考验总会带来好处。"米切尔就是被命运披上悲剧外衣的人。

下面让我们再来看看当代伟大的科学家斯蒂芬·威廉·霍金的故事。

在轮椅上生活了几十年的霍金曾经写下过这样一段文字："我的手指还能动，我的大脑还能思考，我有终生追求的理想，我有爱我和我爱着的亲人、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

朋友，我还有一颗感恩的心。”

如此乐观、豁达的霍金并不是生来就坐轮椅的。在他的青年时期，他是牛津大学公认的最有前途的明星学生，曾获奖无数。但是在他大三那年，他突然发现自己身上出现了一种奇怪的症状，他的手脚一日不如一日灵活，他走路时还会无缘无故地跌倒。

经过专家诊治，霍金悲伤地了解到自己患上了运动神经病，这种病会让自己的肌肉慢慢持续不断地萎缩、硬化，并且无药可医。这就意味着一向健硕的霍金要拖着自己虚弱无力的身体在轮椅上度过下半辈子。

不幸的事情还远远没有结束，在全身瘫痪数十年后，身体虚弱不堪的霍金意外感染了肺炎，为了他的安全着想，医生不得不为他进行气管切开手术。手术很可怕，要在他脖子及气管上切一个口子形成通气孔，这样一来，霍金就再也不能说话了。

没有了灵活的双腿，没有了健康的体魄，没有了说话能力，霍金饱尝了生命中的各种不幸，但是坚强的他并没有因此放弃生命，也没有因为委屈而整日抱怨，他说：“生活是不公平的，不管你处境如何，都只能全力以赴。”

就是这份积极乐观的心态帮助霍金不断开发自己的潜力。现在，他已经跻身于世界上最著名的物理学家之列，并且拥有12个荣誉学位、3个子女、1个孙子，是英国皇家协会的特别会员。

上天将太多的不幸灌注在霍金身上，让他腿不能站、身不能动、口也不能说，但他没有向命运举白旗，而是积极地与命运抗争，最终让不幸成就了自己，这样一个人自然也会被列入英雄之列。

因此，作为平凡人的我们，在漫长的一生中，终究也会经历些不幸。就算我们不因委屈而难过，不因委屈而放弃自我，或许也不会有什么大的成就，不会被后人深深铭记。但不管怎样，总是要和不幸争斗一番的。不惧怕不幸，并勇敢面对，才能开创出一个崭新的人生，才能让自己尽可能地远离伤害。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要记住，蚌虽然饱受与沙砾摩擦的痛楚，但它收获了晶莹的珍珠；玉石虽然饱受利器雕琢的痛苦，但它成就了旷古绝伦的艺术。不幸是苦涩的，但经历过苦涩才能成为真正的英雄。就算做不了英雄，我们也不做没有勇气的弱者。

谁都有不幸，不要只看到别人的笑容

命运之神会赐予人类幸福，也会将不幸加诸在人类身上，没有谁能够幸运到只拥有幸福。就算某人脸上总是洋溢着笑容，也不要以为他就拥有了完美的幸福。对于有些人来说，他们不会因为不幸而沉寂在委屈和郁结中，他们会把自己的不幸隐藏在笑容的背后，充满活力地笑着度过每一天。

有一部著名的小说叫《活着》，小说开篇描述了一个老人悠闲地在乡间地头放牛，起初，读者都以为这位老人应该有一个很不错的生活，但事实却完全相反。那位看起来乐呵呵的老人曾遭遇了常人无法想象的不幸。

这位老人是地主出身，过了近 20 年的奢靡生活，后来，好吃懒做且爱赌博的他被人骗光了全部家产，不得不搬离祖宅，举家搬去一间没人住的小破屋。一次女儿生病，他去县城拿药，却被当成壮丁带走了，几年后，他重归故里，却发现女儿因为当年那场病而变成了聋哑人。又过了几年，他那 12 岁的宝贝儿子因为给县长夫人献血而丢了性命。好不容易把女儿嫁出去了，女儿却因为生孩子时大出血而死。没多久，他的老伴也因病去世。孤苦的他时常去县城看自己的外孙，外孙由女婿一人照看着，然而这位勤劳能干的女婿却因为一次意外死去了。于是，他把两三岁的外孙带到自己身边抚养，好不容

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易把外孙养到了7岁，外孙却因为吃了太多豆子，把自己给撑死了。老人说，不是外孙嘴馋，是家里穷，一年到头吃不上几粒米，那次外孙生病，老人因为心疼外孙，所以多煮了些豆子放在炕边，外孙一时忍不住多吃了些。最后，老人只能和家里那头老牛做伴了。

太多的不幸加诸在老人的身上，但是许多年过去，他依然好好地生活着，悲剧和委屈没有在他的身上留下痕迹。可见，一个人如果时常面带笑容，并不表示他就没有遭遇过不幸，只不过他会用喜剧的方式来演绎悲剧的生命。

所以，不要只觉得自己是不幸的，每个人都会遇到悲伤的委屈事，笑对不幸，一切就没有什么大不了的。如果现在的你始终无法从过去不幸生活的阴影中走出来，就告诉自己，过去的一切不幸都是纸老虎，只要你一碰，它就会破掉。

王姐是个乐观积极的人，每天都是笑呵呵的，很少有唉声叹气的时候。一个和她关系不错的新同事很好奇，问她："你是不是一出生就过得很顺利，从来没有遇到过委屈事？"

王姐微笑着回答："我是一个孤儿，怎么会没有委屈事？"这让那位同事大为吃惊，一脸的不相信。

"我从小生活在孤儿院。"王姐继续说，"6岁那年我第一次被人领养，可是不到一个月，就被送走，因为那对夫妇的女儿不喜欢我。从6岁到12岁，我被转送过3次，最后终于在一户没有子女的老夫妇家中安定下来。我的生活安定了，可是变得很没有安全感，很害怕又突然被送走。"

"还好，你安定下来了，不幸的日子结束了。"同事安慰她。

"是的，我的生活安定了。"王姐仍然微笑着，眼睛里却涌现出一层薄雾，"可是，我却变得很没有安全感，害怕又一次被送走，害怕彻底被人遗弃。除此之外，我还害怕开车时撞车、害怕家里突然着火、害怕我的养父母突然死

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去，总之每天都是紧张兮兮的。”

“怎么会这样？可是你现在这么乐观，你是怎么调整的？”同事更加好奇。

“这都是因为我的丈夫，”王姐眼睛亮了起来，“我的丈夫是我的大学同学，他是一个很理性、很乐观的人，他对我说，不要让过去的不幸和委屈影响现在的情绪，他还帮我分析，我所害怕的事情所发生的几率是非常小的。为了让我相信，他带我去爬一座很陡峭的山，我很害怕会突然摔下去，他就一直鼓励我，慢慢往上爬，一定不会出事。最后，我果真顺利爬到了山顶。诸如此类的事情还有很多，慢慢地，每发生一件事，我就会往好的方面想。比如，我打不通我养父母的电话，我会认为他们是去外面玩去了，而不会再像以前那样，会想象他们遇到了麻烦。”

“看来，你是完全从过去的不幸中走出来了？”

“差不多吧。我丈夫说得对，过去的不幸就是纸老虎，看着吓人，可是轻轻一捅就破了。人活一世，谁都会遇到点儿不幸，我不能让已经过去了的不幸影响我今后的生活。”

不幸是最残酷的委屈，但它不会一直折磨我们。当你在为自己的不幸感到沮丧时，就想一想，在这个世界上总有比自己更不幸的人，那些人能从悲痛中走出来，我也能。不幸以狰狞的面貌出现在世人面前，但是它不会纠缠我们一生，只要我们勇往直前，微笑面对人生，就会将悲剧转化为喜剧。

此外，你也可以把不幸看作是上天给你的考验，或者把它当作是一位严格的老师，不管这位老师多么厉害，你都不能自暴自弃，应该不断地去学习，不断地去充实自己，以便让自己能早日学有所成。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别总站在墙角看问题，其实你有很多退路

当不幸降临，我们的心会感到痛苦与忧伤，我们的生活会陷入冰冷中。然而，不管命运让我们遭受怎样的折磨，我们都应该用理智的思想来看待它。我们要明白，如果人生不经历磨难，它就会变得肤浅甚至会贬值；如果生命不经受风雨的洗礼，它就会变得单薄易摧。

然而，有些人总爱站在墙角看问题，遭遇不幸时，总觉得自己这一辈子就完了，再也不能拥有幸福了。而一直这么想，就会让自己走进一个阴暗的死胡同，或者陷入无止境的悲伤中。如果你不了解站在墙角看问题是多么可怕，就来看看小珍的故事。

原本还有短短一个月，小珍就要和男友举办婚礼了，但悲剧突然降临，小珍的男友因为一次交通意外丧生了。一时间，小珍觉得天都要坍塌下来了，整日以泪洗面，委屈得不能自已，她还辞去了工作，天天把自己关在屋内，不与别人说话。

小珍一直沉陷在回忆中，一个本来就爱钻牛角尖的人如今变得更加一根筋。她的家人和朋友为了让她赶快忘记痛苦的回忆，带她出国旅游，还给她介绍新的异性朋友。但小珍心灰意冷，在异国他乡的街头，她总是盯着来来往往的车辆发呆，有时候甚至会流泪不止。和新的异性朋友在咖啡厅喝咖啡时，她总是盯着对方的眼睛看，她觉得那双眼睛和她故去的未婚夫的像极了。

一晃就是半年过去了，在大家都以为小珍已经有所好转时，她却突然失踪了。最后，大家得到消息：穿着婚纱的小珍拿着未婚夫的相片义无反顾地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冲进了车流中，亲自结束了自己的生命。

小珍由于“站在墙角看问题”和“走不出”最终造成了悲剧的发生，或许选择结束生命可以将心中的痛苦和委屈终结，但这是最懦弱也最不负责任的一种做法，如果能再忍一忍、再坚强一点儿，也许没多久就能摆脱回忆的困扰，开始新的人生。

佛家有云：“今日的执著，终会造就明日的后悔。”过于执著于委屈，我们的内心就无法得到平静，也无法获得快乐。而站在“墙角”看问题，就很容易让我们执著于错误的事情，会让我们的痛苦越积越多。当痛苦沉重到一定程度，我们的生命就很可能负担不起。

如果我们能放下心中的执念，走出低矮且遮住我们目光的墙角，不再纠结于委屈或者错误的事情，我们就会发现事情还有很多种解决方法。在遇到不幸时，不要急着抱怨老天对自己不公平，先想一想事情到底有没有自己想的那么糟糕，有没有把自己的心局限起来。

来看看下面这个小故事，也许你会从中有所感悟。

一个城里的孩子去乡下体验生活，用自己全部的钱——100 美元，从一个农民那里买了一头驴。这个农民接过钱，同意第二天把驴牵给他，但是第二天当男孩来找农民时，却被告知驴死了，钱也花光了，没法退了。

男孩凝神想了想，就让农民把那头死驴给了他。几天后，农民遇到了男孩，问他是如何处置死驴的，男孩说：“我在热闹的集市上举办了一场幸运抽奖活动，奖品就是那头驴，我卖出了 500 张彩票，每张 2 美元。”多年后，男孩成了一家大公司的总裁。

在这个故事中，男孩花 100 美元买了一头死驴，应该说是十分倒霉且委屈的，如果换作其他人，或许早就跟农民吵起来或者把死驴以生驴肉的价格卖掉。但男孩没有这样做，他打破常规，站在更远更高的位置上，想出了一个全新的能扭转形势的办法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不站在墙角看问题，除了要善于变通外，还包括不死缠住一个问题不放。有些事情在刚刚发生时可能会让我们痛不欲生，但生命还很长，我们能够创造的快乐还很多，如果我们能多想想快乐的事情，多想想以后多彩的人生，痛苦就会慢慢减淡，直至不再对我们的生活造成任何影响。

让我们回顾一下自己走过的路，有没有曾为一些小小的不顺而整夜睡不着觉?有没有因为别人的斥责耿耿于怀很多年?重新再看，你也许会想：那些曾让自己觉得无比委屈的事其实根本不值一提。

是的，没有什么事情是无法过去的，再委屈、再不幸也只是生命轨迹中的一个过程，只要走出束缚我们心情的墙角，把心胸放大，眼前的一切不快都会成为永远的过去。如果太过于计较眼前的一些委屈，那样只会缩小我们的内心，让我们永远也走不出去。

天助自救者，靠人不如靠己

不幸的生活会让人感到委屈和沮丧，但委屈和沮丧之后不要忘记努力地去和不幸抗争。不管怎样，我们要认清楚这样一个真理：无论生活是公平的还是不公平的，我们都要坚持自己给自己公平。是的，没有人能解救我们，真正帮我们从不幸中解救出来的只有自己。正所谓自救者，天助之，我们要努力地挽回即将失去的幸福。

不要高估不幸的杀伤力，也不要低估自己的承受力。很多时候，我们的承受力远远超出我们的想象。在充满苦难的生命中，没有过不去的事，只有过不去的人。如果你能抱定一颗永不放弃的心，你就一定会过上幸福的日子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一位普通的农村妇女在18岁时就嫁了人。26岁时，已有两个女儿、一个儿子的她不幸赶上日本鬼子在农村进行大扫荡。为了活命，她不得不隔三岔五地带着孩子们东躲西藏。

终于，在1945年，日本鬼子被赶出了中国，但她那可怜的儿子却在炮火连天的岁月里因为营养不良以及缺医少药而夭折了，她那多病的丈夫伤心地在床上躺了两天两夜，她流着泪安慰丈夫："咱们的命是真的苦，想想都觉得委屈，但再苦、再委屈也得过啊，儿子没了再生一个，咱要自个儿帮助自个儿。"

终于，她又生了一个儿子，但没过多久，她的丈夫就因病去世了，家里没有了男人支撑，日子越发地难过了，但她并没有破罐子破摔，她像个男人一样，既当爹又当妈，一个人把家庭的重担扛了起来。

她含辛茹苦地把孩子一个个拉扯大，生活终于有了好转，两个女儿都嫁了好人家，儿子也娶了媳妇。和村里的老姐妹聊天时，她总是乐呵呵地说："你们看吧，没有过不去的坎儿，灾祸和委屈都是暂时的，只要我们好好过，老天爷总会帮我们的。"

可惜，老天好像并不眷顾这个命运多舛的女人，一天，当她像平常一样照看年幼的孙子时，不小心摔断了双腿。由于年纪太大，做手术会有危险，所以她一直没有做手术，只能躺在床上。但是，就算下不了床，她也没有怨天尤人，而是每日坐在炕上做针线活。她有一双巧手，会织毛衣、会刺绣、会编手工艺品，她会不时地揽些绣活，给孙子赚些买书本的钱。

她活了80多岁，临终前，她对儿女们说："不管遇到什么样的灾祸和委屈，都要好好过啊，老天会帮有志气的人。"

这位妇女有一颗坚强、乐观的心，尽管在她的生命中有过很多不幸，但她并没有向命运屈服；尽管她的生活一度陷入艰难，但她依然坚强地活着，这个柔弱却又强大的女人告诉我们：世上没有过不去的坎儿，不管遇到什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





样的不幸，我们都要顽强地向命运发起挑战，要用自己的肩膀和双手将自己从不幸中解救出去。

那些将不幸打败并最终走向平坦大道的人会告诉你：不幸并没有那么难以打败，只要在不幸中坚持对美好生活的向往，并积极地去学习、去创造，就一定能把自己从糟糕的生活中解救出来。《英国和威尔士的美人》一书的作者约翰·布里敦就是自己将自己从困苦的生活中解救出来的。

约翰·布里敦出生于牙买加首都金斯敦一个非常贫寒的家庭，他的父亲曾经做过面包师和麦芽制作工，因生意被人挤垮而发了疯。那时候的布里敦还是个孩子，面对突如其来的不幸，他感到很委屈很无措，但并没有因此而堕落。

小小年纪，约翰·布里敦就去叔叔家的酒店干活了，他像个大人一样，帮着伙计装酒、上瓶塞、储存葡萄酒。辛辛苦苦干了5年活，他突然被他的叔叔逐出门，兜里只有几个硬币的他，硬生生地熬过了7个漂泊不定的年头。

孤苦伶仃、没有任何依靠的约翰·布里敦在他人生中最青葱的年华里经历了种种委屈。没有人能够帮他，能够帮助他的只有自己。被叔叔赶出门后，他没钱坐车，便徒步走到了巴恩，在那里找到了一份擦鞋的工作，赚了些路费后，他又去了大城市伦敦。

在伦敦，他身无分文，衣服也是破烂不堪，根本无法保暖。后来，饿得面色发紫的他终于在伦敦一家酒店找到了一份管窖的工作。工作很辛苦，每天要从早上7点工作到晚上11点，并且要一直闷在漆黑的酒窖里。长时间过度的劳累影响了约翰·布里敦的健康，但他并没有因此懒惰下来。为了摆脱穷困的命运，约翰·布里敦一有时间就读书写字，由于他住的地方十分寒冷，他又没钱买炉子，所以一到晚上就不得不缩在被子里看书。

后来，他开始从事律师的工作，这份工作相对清闲些，工资也比以前所从事的工作高。他在工作之余会抽空去逛书摊，如果买不起书，就站在那里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看，这种方法使他积累了很多知识。又过了几年，他换了一家律师事务所，工资也涨了些，但他仍然坚持看书，并尝试写作。

在 28 岁那年，他出版了自己的第一本书——《皮萨罗的求职经历》。从那以后直到去世，约翰·布里敦一直坚持文学创作。55 年来，他出版的作品达 87 部，其中《英国大教堂的古代风习》一书最为有名，此书体现了约翰·布里敦不知疲倦的勤奋风格。

相比前一个故事中的主人公，约翰·布里敦的命运也许算不上是悲惨的，他的委屈也不是最沉重的。但是，如果把他的命运安插在一些人身上，也许他们早就在无情的生活中丧命或是堕落了。约翰·布里敦值得我们敬佩的地方就在于，他的每一次成长、每一个收获都是从无情的命运嘴中抢过来的，上天没有赐予他好的出身、好的家庭，但给了他坚强的意志以及不认输的倔强个性，这足以让他受益一生。

可以说，每一个正享受生活甘甜的人，其幸福都是从无情的命运嘴里抢过来的，只不过不是所有人都能用坚强的意志和勤奋的劳作帮自己摆脱多舛命运的折磨。一个人如果什么都不做，就举起双手向命运投降，那么不幸带给他的只能是屈辱和不堪。

巴尔扎克说过："不幸对于懦夫是万丈深渊。"在这个世界上，没有人想做懦夫，但很遗憾，因为实力不济、意志力不坚定，千秋万代懦夫总是层出不穷。懦弱使他们一次次掉进万丈深渊，轻则受伤，重则万劫不复。

在现实生活中，如果你正在苦难中委屈地遭受煎熬，你是要做勇往直前的勇者，还是退缩不前的懦夫?懦夫容易做，只不过，一旦做了就注定一辈子无法从不幸的泥淖中走出来;做勇者虽然苦些、累些，但只要咬牙坚持一下，就能亲手改变自己的命运，让自己获得幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不幸是连接成功的阶梯

不幸就像阶梯，它的顶端连接着成功。当然，这个阶梯并不好爬，它是布满荆棘的，而且有时让人感到冰冷刺骨，有时让人感到炙热难耐。然而就是这样一个折磨人的阶梯，一旦你爬上去了，你就会获得成功和解脱。

翻看那些成功人士的履历，会发现他们之所以能够成功，跟他们不幸的生活有着莫大的关系。比如举世闻名的大文豪高尔基早年丧父，11岁时就给资本家当徒工，经常受冷挨饿。不幸的童年生活让他有了深厚的生活阅历，使他更加深刻地懂得了人生，这为他后来的文学创作打下了坚实的基础。

在你看到或看不到的很多地方，有许多人都是在经历过不幸后发愤图强并最终走向成功的，比如下面故事中的建筑师。

一名建筑师因为一次施工事故失去了双腿，每当他想到在以后漫长的生活中自己永远无法再自由行走，就感到十分的委屈和绝望。

家人为了开导他，便带他去参观画展。那次画展是市艺术展览馆专门为一位残疾画家举办的。在展览馆转了一圈后，他被大厅一角的一幅水彩画深深打动了，那幅画画着一片金色的海滩，海滩上搁浅着一条船，那条船看起来十分老旧，但仍然头朝大海，好像随时准备着出航。建筑师发现，在那稍稍倾侧的船体下只有一小洼清水，根本无法将其送入大海。但是，在画的右侧却写着一行非常有力的字："相信吧，潮水会回来！"

突然间，建筑师从这幅画中感觉到有一股无形的力量在震撼着他。经过多方打听，他终于了解到这幅画作出自于一位年逾七旬的残疾老者之手。老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者大半辈子都是健健康康的，但是在十多年前却因患上进行性运动神经疾病而卧床不起。这么多年来，他一直顽强地与病魔作着斗争。

很长一段时间，建筑师都被老画家的精神以及他的话感动着，于是，他决定让家人陪他去拜访那位老画家。当他来到老画家家里时，半躺在床上的老画家正用两个枕头垫着后背，在画板上作画。

按理来说，那样的姿势会让老画家很痛苦，但是在老画家枯瘦的面孔上竟一点儿也没有痛苦的神情。看到有客人来，老画家这才放下画笔，热情地与他招呼，并且始终微笑着。在两人交谈中，建筑师坦诚地对老画家说："见到您之后，我开始为自己曾经的怯懦感到羞耻。"不久之后，这位重新振作起来的建筑师成为了业内令人难以望其项背的佼佼者。

建筑师是不幸的，起初他险些掉进委屈和抱怨的泥淖中出不来，好在他遇到了同样不幸的老画家，老画家的精神和顽强的意志鼓舞了他，让他感受到了力量。可见，不是人们没有与命运抗争的能力，而是缺乏与命运抗争的决心。如果拥有了决心，人们就能跨过不幸，进而取得成功。

不幸这条阶梯是布满荆棘的，人们每从上面走一步，都会感到痛苦，但正是因为这样，才更能凸显它的严酷。凡是能通过如此严格的考验的人，都有可能将曾经的不幸化作成功和财富，将委屈化作动力和信念。英国著名的汽车商约翰·艾顿就是一个从不幸中走过并最终获得成功，将不幸化作财富的人。

在一次名流聚会中，约翰·艾顿向他的朋友，也就是后来的英国首相丘吉尔讲述起了自己充满苦难的过去。

他是一个穷人家的孩子，父母早逝，是姐姐用帮人洗衣服、做家务挣来的钱将他抚养长大。然而，姐姐出嫁后，他的姐夫厌恶地将他撵到了舅舅家。舅妈更是自私，每天只给他吃一顿饭，还命令他收拾马厩和剪草坪，小小年纪，他就饱受了委屈。后来，他去做学徒，租不起房子，就住在郊外一处废旧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的仓库里，一住就是一年。

丘吉尔对此感到很惊讶，他没想到这样一个在商界中举足轻重的富贵人士竟然经历过那么多不幸，便问他之前在遭受苦难、忍受委屈的时候为什么不说出来寻求帮助。

艾顿淡然一笑，回答道："正在受苦或正在摆脱受苦的人是没有权利诉苦的。我如今很富有，可以说是苦难给我带来了财富。但我的苦难变成财富是有条件的，这个条件就是我用自己的双手战胜了它。"

在众人或认同或不解的目光中，他又说："只有战胜了苦难，苦难才称得上是一笔宝贵的人生财富。如果你在战胜苦难之前停步不前，一直向别人诉苦，那别人就会当你是在乞求可怜；如果你在战胜苦难之后再讲述你的经历，那么别人才会觉得你是有毅力、值得敬重的人。"

艾顿的一番话让丘吉尔感悟颇多，他重新修订了自己"热爱苦难"的信条，并在多年后于他的自传中写道：苦难是财富还是屈辱？当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你，它就是你的屈辱。

不是所有人都能将委屈化作动力，将苦难变成财富，将其转变为财富有一个前提条件，就是要用自己的双手战胜它，你给苦难的每一次打击都是你赚到的财富。

有人说，最大的幸运者也是最大的不幸者；也有人说，成功的人不是从来未曾被困难击倒的人，而是被击倒后能够站起来并积极地往成功之路迈进的人。的确，如果不幸不能让我们低头，那么它就会助我们成功。

当我们看到成功者的头上戴着闪亮的光环，而自己却那么卑微地生活着时，内心会充满委屈。有委屈能够理解，但是不能因为委屈就埋怨人生不公，因为有很多成功人士都是从风雨和不幸中一路拼杀过来的。我们应该从这些成功的人身上领悟什么叫不经风雨不见彩虹。当我们陷入不幸，徘徊在人生的十字路口时，也不要急着为自己叫屈或埋怨，我们首先要用清醒而理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

智的头脑认清不幸，并要用坚强的意志战胜不幸，当把不幸打败时，我们就会成长为一个真正刚强的、成功的人。

你也可以像“沙漠玫瑰”一样生存

有人把不幸比作没有尽头的荒芜的沙漠，认为不幸像沙漠那样让人感到绝望。沙漠是干旱的，这为生物的生存带来了极大的危机，但是，沙漠上并非寸草不生，有一种很像草的植物就顽强地生活在沙漠里。

这种植物的生命力很强，将其晒干多年之后再拿出来泡进水里一天一夜，它依然会活过来。于是，科学家们给这种普通的植物取名为“沙漠玫瑰”，认为它是一种最美丽的植物。如果不幸是沙漠，那么在我们的生活中就有些生活在“沙漠”中的人，用顽强的意志力由一个普通人蜕变成令人钦佩的“沙漠玫瑰”。

美丽的丹麦女作家——盖伦·璧森就可称得上“沙漠玫瑰”。有一部曾获得好莱坞奥斯卡金像奖的电影，叫做《走出非洲》，它就是以盖伦·璧森为原型来写的。盖伦·璧森的故事曾感动了很多人，她的才华也被世人所瞩目，就连世界著名作家海明威也都对她赞赏有加。1954 年，当海明威上台接受诺贝尔文学奖时，他真诚且谦虚地说道：“得此奖项的人应该是盖伦·璧森。”

盖伦·璧森的前半生是在接二连三的不幸中度过的。最初，她辛苦经营了 18 年的咖啡园因长年亏本被拍卖了；接着，她深爱的英国情人因飞机失事而失去了年轻的生命；后来，她的婚姻破裂，前夫毅然决然地再婚了；最后，她失去了健康，医生告诉她，多年前她从丈夫那里感染到的梅毒发作了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

病情到了药物不能控制的阶段。

拖着病体，带着满心的伤感，盖伦·壁森离开了非洲。刚回到丹麦时，盖伦·壁森几乎连最基本的生活都不能维持，她没有一技之长，也不能像健康的青年人那样去打零工，走投无路时，她只好回到年迈的母亲那里，依靠母亲来生活，这让她的心情跌到了谷底。

很长一段时间，盖伦·壁森都是在委屈和痛苦中度过的，但是她并没有放弃对美好生活的向往。在读了大量鼓舞人心的文学作品后，盖伦·壁森终于鼓足勇气，开始了自己的写作生涯。花了一个冬天的时间，她终于完成了自己的第一部作品——7篇诡异小说。

然而，她始终是不幸的，尽管跑遍了丹麦的出版社，但还是没有人欣赏她的作品，有人甚至认为她写的故事给人一种颓废感。后来，盖伦·壁森带着自己的作品去了英国，在那里，她仍然处处碰壁，有一个英国出版商回绝她说："我们英国现在有那么多的优秀作家，为何要出版你的作品呢？"

因此，盖伦·壁森委屈、颓丧地返回了丹麦，又过了一段消沉的日子后，突然有一天，她的哥哥猛然想起自己曾在旅途中结识了一位在当时颇有名气的美国女作家，于是，他毅然把妹妹的作品寄给那位美国女作家。令人欣慰的是，那位女作家的邻居正好是个出版商，出版商读了盖伦·壁森的作品后大为赞赏，愿意为她这部出色的作品冒一冒险。

1943年，盖伦·壁森的第一本作品《7个哥德式的故事》在纽约出版，没过多久便好评如潮，还被《这月书俱乐部》选为该月之书。此时，盖伦·壁森已经50多岁了。

此后，盖伦·壁森的每一部新作都成为名著，原文都是用英文书写，先在纽约出版，然后再重渡北大西洋回到丹麦，以丹麦文出版。盖伦·壁森在成名后说："在命运最低潮的时刻，我和魔鬼做了个交易。"她把自己一生的经历都变成了故事，不过，她把故事发生的时代背景设定为100多年前，因为她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

认为，唯有这样她才能得到最大的文学创作自由。熟悉盖伦·璧森的读者，不难在其作品中看到她的影子。

盖伦·璧森去世于1962年，在她离世将近50年后的今天，她和比她早出世80年的安徒生并列为丹麦的“文学国宝”，她的故居也成了“盖伦·璧森博物馆”，前来瞻仰她故居的游客大部分是她的文学崇拜者。在写作初期，盖伦·璧森以Isak Dinesen为笔名，lsak在犹太文中是“大笑者”的意思。她之所以采用这个笔名，或许是在向世人说明，她在用笑声面对不幸的命运。

如今，盖伦·璧森的作品是国际学者钻研的科目之一。从绝望的黑暗深渊一跃而成为文学天际一颗闪亮的星星，盖伦·璧森看似幸运，其背后却隐藏着无数的辛酸。盖伦·璧森写出的故事之所以那么感人，是因为她把自己一生中的各种不幸和委屈过滤、浓缩后全部写进了故事中，是不幸的土壤给了她养分，让她茁壮成长。

无力和命运对抗，那就顺其自然

有些不幸来得太突然，突然到让我们无法去反抗，此时，摆在我们面前的只有两条路，一条是顺其自然，在委屈中等待灭亡，另一条是用生命放手一搏。多数人没有勇气选择第二条路，但这却是唯一一条通往希望的路。

让我们来看这样一个故事。

从前，有一个樵夫上山砍柴，不小心跌下了山崖。千钧一发之际，他紧紧抓住了山腰处一根横出来的树干。庆幸的是，这根树干比较结实，使樵夫暂时保住了命。但是樵夫此时被吊在半山腰，悬崖壁上光秃秃的，他根本没有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

办法爬到悬崖顶上去。而樵夫的下方是崖谷，一旦跳下去就会有丧命的可能。

此时，有一个老僧路过悬崖，他看了看崖谷，又看了看樵夫，劝他说："你还是放手吧。"樵夫又急又怒："怎么能放手，跳下去会没命的。"

老僧说："你已经没有爬上来的可能了，也就是说你丧失了获得生命的可能性。吊在半空中，你早晚会累死、饿死，不如直接跳下去，没准还能因此得救呢。因为你有可能在半途中被另一棵树挡一下，减掉一些冲力，或者还会抓到一块结实的石头。也许你还是会死，但至少能增加生存下去的可能性。"

当无法抗拒突如其来的命运时，让一切顺其自然，或许还有一线生机。当然，生命中没有那么多的生死抉择，我们多数人的生活还是比较平和的，就算有突然的不幸，也不会立刻危机到生命。不过，不管面对什么样的不幸，只要是我们无力反抗的，那就勇敢接受，让一切顺其自然。

著名编辑达亮法师在散文集《菩提人生》中写道："并不是每个人都有反抗命运的能力，如果无力反抗，那么，坦然地接受命运的安排，自在自得地度过每一天，不也是一种力量的体现吗?"

接受命运的安排，顺其自然地度过每一天，不是逆来顺受，也不是不思进取，而是一种人生哲学。试想，对于已经发生的不幸，如果连接受的勇气都没有，那么一切就没有了希望。哲学家史蒂芬·詹姆斯说："接受已经发生的事实，是克服随之而来的任何不幸的第一步。"

20世纪美国著名小说家以及剧作家塔金顿曾经向好友透露道："我可以忍受一切突如其来的变故，除了失明，我决不能忍受失明。"

然而，在他60岁那年，医生却告诉他一个十分残酷的事实："你的一只眼差不多全瞎了，另一只也接近失明，你要做好成为盲人的准备。"

这对塔金顿来说无疑是最恐惧的事，一时间，他被这突如其来的不幸弄

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

懵了，委屈感铺天盖地地向他侵袭而来。但很快他便意识到即使再怎么不愿意也无法改变这个即将到来的现实，于是，他尝试着去接受。接着，他还主动去找医生，积极地配合医生进行治疗。

在完全失明之后，塔金顿还安慰家人说："你们不要为我担心，也不要为我感到委屈，我现在已经完全接受了这个事实，也愿意去面对任何状况。"

虽然无法改变失明的事实，但塔金顿没有放弃希望。为了恢复视力，他在一年内得接受 12 次以上的手术，而且只是采取局部麻醉，其他地方都要承受痛苦。乐观的他为了和众人在一起，放弃私人病房，搬到了大众病房，并且尽可能地用自己的幽默和好口才逗病友们开心，以帮助他们康复。在他又一次接受手术时，他这样提醒自己："我是何等的幸运，因为现代医学已经进步到连人眼如此精细的器官都能动手术了，我甚至不愿意用快乐的经验来代替如今的机会。"

如果在一开始，塔金顿沉浸在委屈中，不能接受自己即将失明的事实，拒绝医生的治疗，那么他可能会更快地陷入黑暗中，甚至为此丧命。好在他的心智是成熟的，他的性格是坚强的，在突如其来的变故中，他没有过多地沉浸在委屈中，而是做到了坦然面对，这就让他的生活仍然处于生机勃勃而不是晦暗中。

塔金顿是了不起的，如果我们在生活中也遇到了一些突如其来的不幸，应该像他那样勇敢去接受、勇敢去生活。如果我们不能做到，我们就很有可能在更大的不幸来临前先被自己的抱怨和忧虑毁掉。

如果你不能坦然地去接受，不妨这样去鼓励自己：我改变不了过去，但可以改变现在；我改变不了事实，但可以改变自己的心态。我永远无法预知前方有什么在等待，但我一定要用一颗坦然、乐观的心去对待。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第3个忠告

你若不勇敢，没人能替你坚强

人生来就要受苦，在痛苦中煎熬的人会不时地被委屈包围。不过，忍受煎熬并不全然都是坏事，只有在经历煎熬后才能化茧成蝶。痛苦虽然难熬，但只要我们不放弃希望，始终坚强，就一定能看到胜利的曙光。如果你被痛苦折磨得无法再忍受，就这样鼓励自己："黑夜给了我黑色的眼睛，我要用它寻找光明。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



痛苦是常态，学会在苦难中吮吸甘甜

身处痛苦中会让人感到委屈，但生命中若没有痛苦，我们就无法彻底领悟生活的意义。佛家有云：苦海无边。意思是人生来就要受苦，苦是没有尽头的。这4个字看似悲观，但在乐观刚强的人看来却是一种激励。

苦海虽然没有尽头，但是若能在这片汪洋大海中找到自己生活的价值，让痛苦不断磨炼自己，让委屈为我们的意志加码，我们不仅能使自己成长为一个什么苦难都打不倒的人，还会让生活变得厚重而又富有意义。

“苦海无边”后面跟的“回头是岸”，这8个字连在一起通常用来劝做错事的人改过向善。不过，如果从佛学的角度来讲，世界上的人都是会犯错的，今生没有犯错，前世也会犯错，因为因果报应的关系，犯错就会让这个人陷入痛苦中，这个时候，如果能改掉陋习和错误，也就是回头，那么就会从某种痛苦中解脱出来。

看过《平凡的世界》这本书的读者大多都会对痛苦有更深层次的认识，这本书里的主角是平凡的兄弟俩，他们没有犯任何错，但生来就因为贫穷而忍受痛苦，在很长一段时间内，他们都不能摆脱贫困，当然也就不能走出痛苦。令人敬佩的是，在艰苦的劳动以及接连不断的坎坷中，他们的心智越来越成熟，世界观和价值观也比之前有了很大的转变，他们认识到，痛苦是人生常态，拥有一颗强大的心以及坚定的意志就能在痛苦中体会到甘甜以及生命的意义。

来说说书中其中一位主角孙少平吧，他的故事是这样的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1975年，出生于陕北某贫困农村的孙少平到县里读高中，因为极度贫困,他每天只能在食堂里吃最下等的饭,两个黑面馍。为了避开同学们轻视的目光，他总是在同学们都打完饭后才去领那份让他根本填不饱肚子的黑面馍。不过,也因为这样,让他和班上漂亮却又贫困的郝红梅熟悉起来。

郝红梅的饭也是最下等的,所以也总是拖到最后才去领,当她和孙少平熟悉之后,经常向孙少平借书看。一来二去,孙少平对郝红梅有了好感,郝红梅的反应也让他认为两人是两情相悦的,但在最后,郝红梅却选择了和家境优越的另一个男生在一起。

高中毕业后,孙少平回村做了一名教师。村里的信息较为闭塞,这让习惯了读书看报的孙少平很不适应，但在好朋友田晓霞（县革委副主任的女儿)的帮助下,他仍然通过报纸关注着外面的世界。

一年后,因为种种原因,孙少平不能再当老师了。视野开阔的他并不想一辈子待在一个小地方，于是便没有听从哥哥孙少安提出的与自己合开砖厂的建议,一个人背着破被褥去市里打工。

为了生存,他去给包工头打散工。当揽工汉的日子很辛苦,背上遍布都是伤痕,只能睡在柴草垛一般的地方。尽管这样,他还是没有放弃,总是在做完这份工后又马上去找另外一份工，把挣来的钱寄给家里和正在读高中的妹妹。

在机缘巧合下，孙少平穿着破烂的衣服在电影院遇到了一年多没见的好友田晓霞,此时的田晓霞已经是一名大学生了。田晓霞是一个很有想法、很洒脱的姑娘,她不仅没有因为孙少平是个揽工汉就看轻他,还十分钦佩他的勇气和魄力。田晓霞把他带到父亲(已升为市委书记)的办公室,与之倾心聊天,并拿出自己喜欢读的书借给他看。经过近一年的交往,两个身份、地位极为悬殊的年轻人确立了恋爱关系。

在曾经的一位雇主的帮助下,孙少平取得了去煤矿工作的机会,煤矿的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

工作虽然辛苦，却是一个铁饭碗。当上工人后，孙少平才算真正认识到自己所从事的是一项非常危险的工作。在地下煤矿，几乎每隔几天就会有工人伤亡的消息传出，孙少平还亲眼目睹了自己的师父在煤矿里惨死的情景。

身为掏炭工人，孙少平的地位是低下的，但他的女朋友，已经成为省报记者的田晓霞却不在乎，她就是喜欢孙少平身上那股不服输的劲儿。因为有知心的女朋友支持自己，孙少平虽然每天要和死神打交道，但仍然是快乐的。

只可惜，他这一生注定多灾多难，当他兴奋地准备去赴女朋友的“两年之约”时，却在火车站附近的报刊亭看到女友田晓霞因救灾而牺牲的消息。

失去爱人让孙少平痛不欲生，自此他强迫自己更加拼命地去工作，因为只有体力上的疼痛才能让他的心好过一点儿。后来，年仅27岁的孙少平为救矿友受了重伤，英俊的面容尽毁，但他并没有被苦难压垮，从医院出来后，他又充满信心地重新回到了矿山，做好了迎接新生活中一切挑战的准备。

从出生开始，孙少平就受尽了各种委屈，但他始终以积极乐观的心态生活着。像孙少平这样被生活打不倒的人是令人钦佩的，不管有多少苦难降临到他的身上，他都能够坚强地扛下来，在经历过痛苦心扉的伤痛后，用自己的双手、用劳动来抚平心底的创伤。

在这个世界上，含着金汤匙出生的人毕竟占少数，多数人都出生在一个普通甚至贫困的家庭中。太过贫困、磨难不断会让一些人感到委屈，并因此悲观绝望。而一旦悲观绝望，就再也不能从痛苦和委屈中走出来了。

想要从痛苦的泥沼中爬出来，最重要的就是要去做事，做能够实现自己价值的事情，能够让自己重新找到生活乐趣的事情。

生命的可贵在于它总能创造出新的希望给在痛苦路上挣扎前行的人，每个人的痛苦各有不同，但解决的方法却大多都是相似的。看看身边那些从痛苦中成功走出来的人，他们都是在不断努力地奋斗着，纵使前路坎坷，也从来没有放弃过希望，没有整日抱着委屈过日子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被病痛折磨,多想想病愈后的喜悦

有些人生来就带着疾病,有些人因为意外事件而造成身体残疾,有些人因为被传染而得了重病,各种情况都会让当事人感到痛苦,这当然会少不了有些许的委屈,毕竟这些意外或者既定事实是强加在他们身上的,他们本可以像一个普通人一样拥有健康的体魄,但上天偏偏要和他们作对,让他们的日子因病痛而变得不好过。

一篇名为《生之喜悦》的文章讲述了这样一个故事。

在美国西海岸的边境城市圣迭戈的一家医院里住着一位因外伤而全身瘫痪的病人,他的名字叫史蒂芬·马修。

马修每天要承受常人无法想象的痛苦,每次只要他一醒过来,全身各部位就会被刺骨的疼痛侵袭,这种疼痛会一直持续 1 个小时。在这段时间,马修疼得连翻身都不敢,护士也不敢上前帮他擦汗,因为只要一和他的身体碰触,就会让他痛不欲生。

更让人感到可悲的是,即使他痛得想大声哭泣,他的眼角也挤不出一滴泪,因为他的泪腺在药物的影响下已经萎缩。每当护士上前想要协助他时,他总是难过地用手把脸捂住,不敢看护士一眼。尽管这样,马修还经常安慰照顾自己的护士:“虽然病痛无时无刻不在折磨我, 不在让我感到委屈和难受,但我还是心存感激,因为正是这些疼痛才让我感觉到我还活着。”

原来,刚住院时,马修就像一个活死人一样,什么也感觉不到,包括身上这些疼痛感,后来在医生的悉心照料下,他的一部分神经终于再生,中枢神

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经也开始发出"痛"的讯息。马修就是这样在痛苦中享受重生的喜悦的。对一般人来说,这也许是一件很荒唐的事,但对马修来说,"疼痛"就是希望。他明白,只要自己熬过这些折磨人的日子,人生就会重新开始。

马修是坚强的，一般人可能会因为忍受不了疼痛而放弃治疗，但他没有,从没有知觉到感受到锥心的疼痛,他始终积极配合医生的治疗,即使不知道自己的命运最终会是什么样,但他仍然以喜悦的心情去面对。

如果痛苦是一座被狂风暴雨冲刷的破庙，失去痛觉就是缥缈壮观的海市蜃楼。痛苦让人难过,却恰恰说明我们还活着,还有希望享受到无数美好的生活。

在生活中,像马修这样顽强的病人也许不少,为了生存,他们突破身体承受极限,咬牙度过每一天。也许他们最终还是逃不脱"死亡"的命运,但对生的渴望为他们提升了活下来的几率,为他们带来了生命之光。

有时候痛苦来得太突然,让我们一时无法接受,然而为了避免更大的痛苦,就要提前做好一切防护措施。在美国,有一位叫贝蒂的女士,她就遭到了意想不到的痛苦的突然袭击,但是不管痛苦怎么折磨她,她始终没有放弃生活,并极尽所能将自己的价值奉献出来。

你绝对想不到,贝蒂的痛苦竟源自一瓶杀虫剂。20年前某一天,当贝蒂拿起家中的杀虫剂准备灭蚜虫时，竟然被杀虫剂里面的化学物质破坏了全身的免疫系统。从此,她的生命变得非常脆弱,她动不动就会生病,举例来说,她不能闻一切有气味的东西,比如香水、洗发水等,因为就连空气也可能导致她患上支气管炎。

原本,贝蒂以为这都是暂时的症状,但很不幸,这是一种会越来越严重的慢性病,目前在国际上是无药可医的。在患病最开始的那几年,贝蒂睡觉时会不自觉地流口水，尿液也渐渐地变成了绿色，这些都让她感到十分委屈、无助和痛苦。更为严重的是,她身上的汗水与其他排泄物不断地刺激她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的背部，并在她背上形成疤痕。

贝蒂的丈夫为了让可怜的妻子生存下去，以钢和玻璃为材料，在一座小山丘上为她建造了一处无毒的封闭空间。你是否能想到，连空间里面的空气都是经人工输入的氧气。贝蒂生活在一个与外界隔绝的小空间里，所有吃的、喝的都要经过仔细的选择与处理，不能含有任何的化学成分，她和外界联系的唯一途径就是依靠传真。

一晃8年过去了，在玻璃房里生活了8年的贝蒂没有见过一次生人，没有喝过一次碳酸饮料，也无法去山明水秀的地方感受鸟语花香，她只能躲在自己那间空荡荡的、安静得可怕的小房子里独自饱受痛苦。然而就算再无助，她也不能随心所欲地哭泣，因为就算是眼泪也有可能成为威胁她生命的毒素。

在痛苦中生活了那么多年，坚强的贝蒂对自己说："我决不能放弃，就算不能流泪又怎样？我要笑着度过自己现在的每一天。"又过了10年，贝蒂最终将决心化作了现实，她先是与一个组织合作，创立了主要致力于化学物质过敏症病变研究的"环境接触研究网"，接着又与另一个组织合作，创立了"化学伤害资讯网"，这些被研究的项目都是用来教导人们如何避免遭受化学物品的威胁的。

因为一瓶小小的杀虫剂而丧失健康，贝蒂的确很委屈。但就算再委屈、再痛苦，贝蒂也没有放弃自己。20年来，生活在孤寂空间中的她不仅要和一切病菌和气味作斗争，还要和自己的精神抗争，她用自己的亲身经历告诉我们这样一个道理：自暴自弃就等于自我毁灭，勇敢地和病痛做斗争，会为自己的人生迎来一片新的天地。

如果你是一位病人，并且正在遭受病痛的折磨，请多想想病愈后的喜悦。当你觉得实在无法忍受痛苦时，当你因病痛而觉得委屈不已时，请多想想马修和贝蒂。其实，生命正是因为有了那些疼痛的经历才变得厚重、深沉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不经历煎熬，就不能化茧成蝶

痛苦让人委屈，但从古到今，无数名言俗语都曾歌颂过痛苦，比如“在任何情况下，遭受的痛苦越深，随之而来的喜悦也就越大”、“极度的痛苦才是精神的最后解放者，唯有此种痛苦才强迫我们大彻大悟”。这些话都间接说明了痛苦是生命中的宝贵财富。不过，别人的经历永远都是别人的，如果你不曾经历过痛苦的煎熬，或许永远无法明白那些话的真正含义。

想要更深刻地明白痛苦对于生命的意义，可以去了解一下化茧成蝶的过程。

曾经有个人，在无意中遇到了一只将要破茧而出的蛾。那个人饶有兴趣地盯着树上正要开始活动的茧，期待捕捉到化茧成蝶的瞬间。可是时间一点点过去，茧中的蛾始终没有挣破茧的束缚，它痛苦地挣扎着，将茧扭来扭去，却仍然被困在里面。

最后，那个观看的人沉不住气了，便用一把小剪刀轻轻地将茧上的丝剪出一个小洞，这样蛾就可以轻松地出来了。果不其然，没一会儿，蛾就从茧里面爬了出来，但是它的身体看起来非常臃肿，翅膀也萎缩得异常严重，蔫蔫地耷拉在两边，根本伸展不起来。新生的小蝴蝶尝试着扑扇翅膀，但怎么也飞不起来，它只能跌跌撞撞地爬着，可是，爬了没一会儿，它就死去了。

蝴蝶为什么会死?因为它错过了成长必须经历的过程。蛾必须在蛹中经过痛苦的挣扎，直到将翅膀磨炼得强壮了才能够破茧而出，那些不经过痛苦挣扎而生的飞蛾最终只会以夭折而告终。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的成长同样如此，没有经过磨难和痛苦的人往往没有能力与汹涌而来的苦难抗衡，也比不过那些从小从苦日子里熬过来的同龄人。就如哲人所说："老年遭受艰难的痛苦是不幸的，而少年未经艰难的痛苦是不幸的。"

美国心理卫生专家指出："有十分幸福童年的人常有不幸的成年。"中国有一句谚语："穷人的孩子早当家。"两句话其实有异曲同工之妙，都透露出这样一个道理：经历过煎熬才能有所建树，吃不了苦只能被优胜劣汰的生活打败。

人类总是理所当然地认为自己比动物聪明，但是动物生存的智慧却常常值得我们人类学习，比如长颈鹿。

长颈鹿胎儿从母亲体内掉落到地面上以后，它的妈妈不会像其他动物那样立即舔净它身上的羊水或其他东西，而是低头仔细弄清楚它掉落的位置。大约 1 分钟后，长颈鹿妈妈会做出一件让人意想不到的事情，就是抬起壮实的长腿踢向自己的孩子，让它在翻了一个跟斗后，将四肢摊开。如果小长颈鹿不能站起身，长颈鹿妈妈会不断重复这个粗暴的动作。

为了不再挨打，小长颈鹿会努力着站起来，但毕竟是新生儿，它会因为力气不够而停止努力。此时，长颈鹿妈妈会毫不留情地再次踢向它，迫使它继续努力，直到它终于颤动着双腿站起身来。然而，在这个时候，长颈鹿妈妈会再次做出惊人之举——又一次把小长颈鹿踢倒。

为什么长颈鹿妈妈会对自己的孩子做出如此残忍的事情呢？原因就在于它爱自己的孩子，它要让小长颈鹿记住自己是怎么站起来的。在危机四伏的荒野中，狮子、猎豹、土狼等食肉动物都喜欢猎食小长颈鹿，小长颈鹿只有学会以最快的速度站起来，才能避免自己与鹿群脱离，才能不让自己成为"猎手"们的囊中之物。

长颈鹿妈妈的残酷行为恰恰是对孩子的保护，如果它不"残忍"，小长颈鹿就不能很快地站起来，站不起来，等待它的就可能是灭顶之灾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以上片段是《动物园观察》中的一段描绘,小长颈鹿一出生就被妈妈踢打,是件很委屈、很痛苦的事,但若不经历这种委屈和痛苦,就无法在大自然生存。这段文字旨在告诉人们,经历过煎熬才能让自己成长,一直处于安逸的生活会让自己在挑战来临时快速地被打败。

青松受尽风吹雨打,最后茁壮生长于苍山之上;温室里的花朵灼灼其华,却因为被保护太好而异常娇嫩柔弱,一旦它们失去良好的生存环境,就会迅速枯萎、凋零。所以,我们要主动去经历煎熬,让痛苦和委屈帮助自己蜕变。

能吃苦也可谓是一种资本

在云南大理白族居住的地方,有一种茶名为三道茶,它的特点是一苦二甜三淡,象征着人生的三重境界。

或许吃苦让很多人觉得委屈,但它是人生必经的阶段,是走向成功的垫脚石，尝透了痛苦的滋味就拥有了一定的实力，这样就能够开创自己的辉煌。辉煌之后,重新看待之前走过的路,苦也罢,甜也罢,都是生命里不可缺少的一部分。

之所以说尝尽痛苦就能拥有实力,可以借大文豪高尔基的故事来说明。高尔基早年丧父,11岁时就给资本家打杂,正是这段苦难的童年生活让他深刻体会到了人生的滋味,深厚的、多方面的生活阅历为他后来的文学创作打下了坚实的基础。除高尔基外,历史上许多伟大的政治家、思想家、文学家,如曹雪芹、海伦·凯勒都是从痛苦的泥淖中踉跄走过来的。

大作家屠格涅夫曾经说过:“你想成为幸福的人吗？那么，请先学会吃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苦。”在这里，“苦”是苦难和挫折，“吃”就是要去面对苦难和挫折。其实，人来到这个世上都是要吃苦的，吃苦是一种美德，从小，老师就教育我们要有吃苦精神，只有吃得苦中苦，才能获取成功。

关于吃苦的故事有很多，悬梁和刺股就是其中的经典，两个故事的主人公都是古代著名的政治家。悬梁的是东汉的孙敬，刺股的是战国的苏秦，他们在小时候都是平凡的孩子，但他们肯吃苦，吃苦的精神最终让他们的学识突飞猛进，大大超越了那些家中有钱的富家子弟，成为饱学之士，闻名于世，受人敬仰。

高考过后，一向没吃过苦的晓彬发现：父亲在一个月前破产了，家里值钱的东西都卖了，包括他最爱的钢琴。妈妈对他说，已经没有办法支付他的学费了，想要继续上学，必须自己去打工。一时间，晓彬觉得自己委屈极了。

在表哥阿明的帮助下，晓彬找到一份在咖啡厅端盘子的兼职。刚上班一天，晓彬就叫苦连天，说自己根本干不了这种伺候人的体力活。趁晓彬轮休的日子，阿明把他带到了一个公园，那里，丁香花正开得灿烂，阿明突然问他：“你闻到丁香花的香味了吗？”

晓彬点点头，虽然情绪低落，但头顶浓郁的花香还是让他心旷神怡。阿明伸手摘下一片叶子，递给他：“想不想尝尝什么味道？”晓彬将丁香花塞进嘴中，不到一秒，便将其全部吐出，那味道实在太苦了，喉咙都有些抽搐。

“很苦吧？”阿明在丁香树下的长椅上坐下，缓缓说起了自己的故事，“丁香花的味道就如我 5 年前对生活的体会。那年我正读高三，父母先后患上重病，把家里积蓄花完后，就靠你们家接济，但我知道叔叔的生意也很艰难，为了不拖累别人，我就利用课外时间去打工，周一到周五端盘子，周末到工地上打小工。”

听到这些，晓彬极为惊讶，阿明对他笑笑，接着说：“上天待我还是不错的，让我赚到了钱，还让我顺利考上了一个不错的大学。后来，我想明白了，我年纪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轻，多受点儿委屈，多吃点儿苦，一点儿坏处也没有，它能锻炼我的意志，让我在遇到同样的困难时轻松地将其解决掉。也正是因为我肯吃苦，积累了非常多的打工经历，我是我们那届第一个被名牌大公司签约的人。”

最后，阿明说：“让你尝丁香花的味道，是想告诉你，最苦的树会开出最香的花，吃尽苦头才能换来最甘甜的生活。”

苦难就像一颗外苦内甜的果实，只尝一口，尝到的只能是苦涩，慢慢咀嚼下去就会尝到里面的甘甜。所以不要在刚吃到苦时就哀叹自己的日子过不下去了，只要把苦头吃尽，甘甜自然就会来。有人会羡慕那些含着金汤匙出身的人，羡慕他们一辈子都不用吃苦。但从来不曾吃过苦并不是什么好事，不能吃苦耐劳的人，即使给他万贯家财，他也可能在某一天挥霍一空。

有这样一个故事，虽然听起来让人觉得有点儿不可思议，但确实是一件真事。

有一名刚刚毕业的大学毕业生，他的理想是去一家大型企业做市场专员，但因为毕业于普通大学，他在找工作时屡屡碰壁，但是他并没有因此就放弃自己的理想，当他第 53 次走进面试大厅，一位考官在面试快要结束时问了他这样一个问题：“老实说，你的条件很一般，你能说出一个我们不得不雇用你的理由吗？”那名大学生脱口而出道：“我能吃苦，从小就能。”

几名考官相互对视了一会儿，微笑着让他回去等消息。大学生以为自己又一次被刷下来了，没想到，一个星期后他却收到了那家大公司的应聘通知。原来，在面试的第二天，考官就专门去学校调查了该大学生，了解到他的家境很贫寒，在学校期间确实是个能吃苦耐劳的好学生。考官觉得公司缺少的就是这种能吃苦的员工，所以决定破格录用他。

这个故事再一次告诉我们：能吃苦就是资本。吃苦的滋味不好受，会让人觉得委屈，但不能因为这样就抹杀了苦难带来的积极意义。吃过苦、具备吃苦耐劳的品质的人会在布满荆棘的人生路上走出一条康庄大道来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生命会在痛苦中开出璀璨的花

孟子在《生于忧患,死于安乐》一文中写道:故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。此文旨在告诫世人,痛苦是上天对人才的一种考验,任何人想要成才都会被上天阻挠。但是所有阻挠都是用来激励他的心志、坚忍他的性情,增加他所欠缺的能力的,只有冲破阻挠才算是真正的英杰。痛苦固然会让人感到委屈,但只有在历经痛苦后才能开创出璀璨的人生。

无数事实证明, 世界上有许多做出重大成就的人都是从痛苦中走过来的,当深陷痛苦,他们没有退缩,没有自生自灭,而是努力将自己的才华和价值展现出来。虽然他们的内心一直处于挣扎中,但是他们的双手并没有被痛苦所束缚,哪怕只有最后一点儿力量,他们也要让人生闪耀出动人的火焰。

清代作家曹雪芹出身官宦世家,少年时过着衣食不缺的富足生活,却家道中落,常年连温饱都无法解决,但他并不为恶劣环境所影响,还在自家破旧的墙壁上写下“富非所望不忧贫”的座右铭,最终写出了《红楼梦》这一旷世奇作。

当代著名数学家华罗庚年幼时身染伤寒,因延误治疗导致左腿残疾,但他没有自暴自弃,而是更加发奋地攻读数学,最后在清华大学教授的指导和帮助下,成长为享誉国内外的科学巨匠。

也许,有些痛苦终其一生也无法使之消失,但不能因为这样就放弃与痛苦抗争。因为不努力抗争,又怎能将生命的全部光亮释放出来?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世界著名画家凡高一生历经万般苦难，年轻时，他在绘画上的天赋并没有得到世人的认可，他努力且用心地画画，但这并没有给他窘迫的生活带来什么改变，他买颜料、画布的钱都需要兄弟来接济。另外，他在爱情中屡次受挫，这使他心灰意冷，生活中的种种都让他十分痛苦。

在这个世界上，恐怕没有人能真正体会他的那种苦痛。为了释放内心的痛苦，他亲手用剃须刀片割下了自己的一只耳朵。最后，在医院里，他对着自己的胃部开了一枪。这一枪并不致命，但让他饱受痛苦。在剧痛中挣扎了两天后，他悄然去世。

有人说，他早已精神崩溃，早就厌烦了这个苦难的人生。可是，哪怕是精神不再正常，他也没有害怕苦难，他宁愿忍受贫穷，也从没有放弃过画画，哪怕最后选择自杀，也是为了不再拖累朋友。

在自己的遗言中，凡高写下"痛苦就是人生"，他的人生就是一部苦难史，然而，正是苦难给了他旷世的创作灵感，让他在短短的37年的生命中奉献出了震动世界的名画。许多美术界大师都曾高度褒奖凡高，并对他的作品多加临摹。

他的作品大多都是以天价卖出的，其中，《加歇医生的肖像》以8250万美元的价格拍卖给一位日本收藏家；《拿烟斗的男孩》的拍卖价为1.0416亿美元，他的一幅没有胡子的自画像以7150万美元卖出。

很可惜，这位伟大的画家是在死后若干年后才得到大家的承认的，不过，尽管晚了，世人的认可还是让他那短暂的人生由黯淡变得辉煌起来。

俗话说"不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香"，世上没有白来的美好，想要拥有璀璨的人生，就要能忍受痛苦，忍受痛苦给我们带来的委屈。

当痛苦像利刃一样在折磨我们，如果我们妥协了，就只能永远地陷在痛苦里过碌碌无为的日子。如果我们笑对痛苦，任鲜血直流也不放弃对自我价值的追求，那生活就会变得生动得多。纵使最终摆脱不了痛苦，但最起码，在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

痛苦中还有璀璨的生命之光燃起。我们还要明白，痛苦的存在不全然是坏事，当它进入我们的生活，我们的生活会因为高低起伏的情绪而变得丰富起来。

笑着活下去，把痛苦埋葬在回忆里

当身边的亲人突然离开，人们总是会无比痛苦，并为此感到委屈和无助，觉得命运对自己太不公平。诚然，没有什么比亲人突然离世更让人痛心的了，如果是白发人送黑发人的情况，那就更加让人痛不欲生了。

不过，任何人都有重新寻找幸福的机会，不管未来的路还有多远，只要还活着，我们就应该努力地让自己快乐，努力地将痛苦忘却。如果不能忘、不愿意忘，那么无论怎么走，前路肯定是昏暗且充满动荡的。

想必多数人都听说过“祥林嫂”，此人因无法接受亲人离开而将自己引上一条绝望之路。“祥林嫂”这个人物出自于鲁迅先生的小说《祝福》，这个小说讲述了这样一个故事。

祥林嫂是一个安分耐劳的寡妇，因干活勤快而成为鲁四老爷家中正式的女工。但好日子没过多久，她就被坏婆婆强行拉回家嫁给了一个山里人。后来，祥林嫂的儿子出世，她的生活也跟着平静下来。但平静的日子没过多久，她的第二个丈夫就因风寒丧命，接着她的儿子又惨死在恶狼口中。

接踵而来的痛苦日子击垮了祥林嫂。但生活还要继续，为了生计，祥林嫂又回到鲁四老爷家做工。但这次，祥林嫂完全没有先前那样勤快和灵活，记性也变差了，脸上没有一点儿笑容，逢人就跟人家讲自己儿子的死和自己的悲惨遭遇。久而久之，人们开始讨厌祥林嫂，鲁四老爷也看她不顺眼。后

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，祥林嫂的精神越发不济，还听信迷信传说，最后被逐出鲁家，沦为乞丐。最终于某年的冬天，在家家户户都忙着“祝福”的时候，祥林嫂终被穷苦夺走了生命。

抛开《祝福》一文对封建礼教的抨击不提，单就祥林嫂这个人来说，她的命运之所以如此悲惨，和她走不出过去的苦难是有很大关系的。当然，她所经历的事情确实是极为悲惨的，换作另外一个人，也许也并不会做得比她好，但是，走不出原来的悲剧，最后换来的只能是更大的悲剧。

有些悲剧既然注定无法挽回，与其沉溺于痛苦，让痛苦像雪球一样越滚越大，不如尝试着走出来，微笑着让时间来治愈苦难带来的伤痛。不要小看微笑的力量，如果你愿意微笑着面对自己的痛苦往事，你就一定会看到希望的阳光。

有一篇名为《用微笑把痛苦埋葬》的文章，它讲述了这样一个故事。

“二战”期间某一天，当美国人都在庆祝盟军获胜的时候，住在美国俄勒冈州波特南的伊丽莎白·康黎女士收到了国防部的一份电报：您的儿子在战场上牺牲了。天哪，她唯一的儿子，她唯一的亲人，竟然永远离开她了。

伊丽莎白无法接受这个突如其来的令人揪心的事实，她简直快要崩溃了，觉得生无可恋，自己再也无法拥有幸福了。于是，她决定辞掉工作，离开自己和儿子曾经居住过的地方，去一个没有人打扰的地方了此余生。

在伊丽莎白整理行李的时候，她忽然发现了一封几年前的旧信，那是她亲爱的儿子在到达前线后第一天写给她的，信上说：“亲爱的妈妈，请您放心，我永远不会忘记您对我的教诲，无论在哪里，无论遇到什么样的灾难和痛苦，我都会像一个真正的男子汉一样去勇敢面对，我会用微笑承受一切灾难和痛苦。我会永远以您为榜样，永远记着您的微笑。”

信未读完，伊丽莎白已经泪流满面，她把这封信读了一遍又一遍，忽然觉得儿子就在自己的身边，并用那双炽热的眼睛望着她，心疼地问道：“亲爱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的妈妈,您为什么不按照您教导我的那样去做呢?”

沉思了很久,最终伊丽莎白放弃了远走他乡、放逐残生的想法,她觉得自己应该像儿子所说的那样,要用微笑埋葬痛苦,要顽强地生活下去。

最终,打起精神后的伊丽莎白成为一名颇具影响力的作家,在她的《用微笑把痛苦埋葬》这本书中,有这样几句发人深省的话:“人,不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔。那些不可能改变的现实不管多么令人痛苦,我们都要勇敢去面对。用微笑把痛苦埋葬,才能看到希望的阳光。有时候,生比死需要更大的勇气与魄力。”

是的,有时候,生比死更需要勇气。虽然我们没有起死回生的魔力,但是我们能依靠勇气让自己继续笑着活下去。笑,是一种豁达、是一种从容,是将痛苦埋葬起来的层层尘土。

当你为亲人的离去感到痛苦和委屈时,就尽量让自己微笑吧,也许在刚开始时会有些艰难，但只要努力，就一定会让微笑变成自己生命中的一部分。久而久之,你的痛苦和委屈就会一点点被微笑埋葬,你的快乐会成为你生命中的主旋律。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

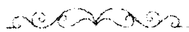
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第4个忠告

没有过不去的坎儿，没有到不了的明天

人生百年，没有谁能一条平路走到底，挫折总会藏在一个地方等着我们。遭遇挫折会让人感到委屈和无助，但也隐藏着成功的种子，只要我们拥有勇往直前的决心，坎坷就会成为我们成功路上的帮手。要相信，世上没有过不去的坎儿，挫折不会一直存在，有时候，只要我们再往前走一步，就会和成功握手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





每一种挫折都隐藏着成功的种子

人生百年，没有谁能一条平路走到底，挫折总会藏在一个地方等着我们。通常，那些突然出现的挫折会让我们感到委屈和无助。但是，上天从来不会故意和谁过不去，总是感叹自己命运坎坷并为此感到难过的人或许缺少了一颗勇于拼搏的心。如果能够拥有勇往直前的决心，坎坷就会成为我们成功路上的帮手。

爱默生说："每一种挫折都隐藏着让人成功的种子。"普希金说："在那些曾经遭遇挫折的地方，最能长出思想来。"两位名人的话说明了这样一个道理：挫折是有价值的，它能让我们获得正确的思想，并最终走向成功。

不过，想要从坎坷中走过并不是一件轻松的事，我们必须拥有坚定与顽强的斗志和坚定的信念。如果拥有了这些，成功就会指日可待。让我们来了解一下从挫折中走出来的巴威尔·利顿爵士的故事。

巴威尔·利顿爵士身兼多职，既是小说家，又是诗人、戏剧家、历史学家、演说家。出身不凡的他大可以和其他贵族一样享受自由自在的奢华生活，但是他最终却选择了写作。写作是个苦差事，需要经常熬夜，所以当时很多人并不理解他为什么要这样做。

经过夜以继日的煎熬，巴威尔终于创造了自己的首部诗作《杂草和野花》，然而，这部作品却被当时的文学界批为败笔，还有文学家讥讽说："这就是真正的'杂草和野花'，巴威尔那个家伙还真是自不量力，以为凭一句'啊，美好的生活'就能进入作家行列，真是太可笑了。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一部作品让巴威尔成为当时文学界最大的笑料，但他并没有因此放弃，他继续创作着。过了一段时间，他的小说《福克兰》问世，令人遗憾的是，这又是一部失败之作。这一下，一些看不惯他的文学家更加肆无忌惮地嘲笑他，认为他将无法在文学界取得成就。

连续两次都失败，一般人早就知难而退了，但倔犟的巴威尔没有放弃，他笔耕不辍，始终坚持着写作。或许是这种不达目的绝不罢休的决心给巴威尔的文字赋予了灵性，一年后，巴威尔发表了一部让读者以及文学家都津津乐道的好书——《伯尔哈姆》。

从失败的阴影中走出来后，巴威尔继续自己的文学创作，在以后30年的文学创作生涯中，他又发表了许多优秀作品，并为广大读者喜爱。

巴威尔在一次又一次的挫折面前没有退缩，没有放弃，他把失意化为动力，把坎坷给自己带来的力量付诸文字中，最终取得了成功。

挫折就像人生长路上大大小小的“石头”，面对这些“石头”，如果绕道而行，或许会换来暂时的顺利，却离自己最初订立的目标越来越远了。如果能沉住气，不断积蓄力量，那就迟早能移走石块，朝目标靠近。

美国著名电台广播员莎莉·拉菲尔就是一个沉得住气、不怕挫折、不断朝既定目标靠近的人。

在莎莉30年的职业生涯中，她曾被辞退过18次。18次，听起来有点儿像开玩笑，但事实就是如此。最初，美国大部分的无线电台并不愿意雇用她，因为在当时，女性播音员并不吸引听众。

经过多次求职，她终于在纽约一家电台找到了一份工作，但没过多久，用人单位就以她跟不上时代为由将其辞退。莎莉没有因此而灰心丧气，在总结了失败的经验教训后，她写信给国家广播公司电台，向其推销她的节目构想。

电台考虑很久后最终答应让她来上班，但要她先在政治台主持节目。虽

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



然对政治知识所知不多，但富有冒险精神的她还是决定一试。

工作几年后，她对广播工作早已做到了轻车熟路，于是在一次国庆节来临前，她利用自己的人际关系以及平易近人的处世作风，策划了一场别开生面的广播交流会，真诚地邀请听众打电话来畅谈他们的感受。

众多听众对这个节目产生了浓厚兴趣，并积极参加。活动过后，莎莉一举成名，如今，莎莉·拉菲尔已经成为自办电视节目的主持人，曾两度获得重要的主持人奖项，她说："我被人辞退18次，许多人以为我会被这些厄运吓退，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。"

莎莉·拉菲尔是一个很有主见的人，在树立了一个目标后，她就会坚持不懈地走下去，始终坚持走自己认为对的路，就算被辞退18次，她仍然没有怀疑自己的选择，她变得更有勇气，并且不断尝试，不断将自己的工作做到最好，最终她成功了。

如果换作是你被辞退18次，你会觉得委屈吗？想必答案会是肯定的。但是，委屈有什么用？总是自怨自艾，只会更加被别人瞧不起。进或退，不过是一个选择，多吃一点儿苦就能换回成功，这是很划算的。

鲁迅先生说："真正的勇士，敢于直面惨淡的人生。"当挫折让你的人生变得惨淡，像个勇士一样去面对吧，永不退缩、永不妥协，将绊脚石变成助自己展翅高飞的台阶。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

笑看得失，做一个输得起的人

人活一世，有输有赢是再正常不过的事。无论是输还是赢，都应该以一颗平常心面对，这样才能拥有一个良好的心情。一个人，如果只能接受赢而接受不了输，势必不会取得大的成功，就算再有潜质，也会输在自己不健康的心态上。

几年前，有一名叫李善玉的韩国乒乓球运动员，她在国内比赛时屡战屡胜，但是一走上国际赛场就常常以失败告终。一次，她代表国家队参加世界锦标赛，国人们都对她寄予重望，但是在临赛前的一天晚上，她因为实在太害怕输球，便用刀把自己的手腕割破了，之后，她谎称有人谋杀她后跑了。过了一段时间，真相被查了出来，成为国际上一大丑闻，李善玉也被国家队除名。

不能待在国家队，李善玉就进入了地方队，结果再次屡战屡胜。为了给她机会，国家队重新将其召回。在后来的一次国际重大比赛中，李善玉遭遇了一名之前从未输过球的德国运动员。比赛开始时，李善玉连赢两局，胜利在望。但是，因为在第三局时被对方追上几分，李善玉就开始动摇了，结果她连输 3 局，最终落败。外电评论：李善玉没输在技术上，而是输在不想输的心态上。

李善玉有一手好球技，却是个输不起的人，只想赢而不想输的心理阻碍了她的前程。如果她勇于面对输球，勇于承担输球后的后果，最终的结局或许会逆转。

所谓的“输”，不过是纸老虎，只会吓人不会吃人。如果因为一只纸老虎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而不敢前行，那又怎么能走得远？不畏惧"输"，努力将自己的状态发挥到最好，这样就算最终的结果不尽理想，也不会感到遗憾，不畏惧"输"的人往往是笑到最后的那一个。

在 2004 年雅典奥运会上，中国女排将阔别 20 年之久的冠军奖牌收入囊中。在最后决赛的时间，不仅中国观众沸腾了，全世界观看比赛的观众都不由得为中国女排鼓起了掌。

在决赛一开始，中国女排便连输两局，形势十分堪忧。但是，女排姑娘们没有因此就泄气、怯场，在教练组的鼓励下，她们迅速调整状态，并研究出了破敌的对策。于是，在接下来的比赛中，她们的进攻变得更加凌厉，防守更加稳固，终于连扳 3 局。

把"输"看淡、把挫折看淡，路就真的会变得好走，这是强大的内心在起作用。所谓的输赢不是只限于比赛中，在生活中也会有输有赢，人生的许多烦恼都来源于得与失的矛盾，在很多人看来，得与失是水火不容、泾渭分明的，就因为这样，人们希望有所"得"而害怕有所"失"，但是在许多有大智慧的人看来，生活中并没有什么纯粹的利与弊，得到时，没有必要欣喜若狂，失去时也没有必要怒火中烧，凡事洒脱一点儿，每一天都会是美好的。

清代红顶商人胡雪岩在生意如日中天时因为资金链断裂而突遭破产，所有财产在一夜之间全部化为乌有，家人、朋友都为其感到惋惜，但胡雪岩却说："做生意本来就是有风险的，况且我胡雪岩并没有什么损失，当初，我不过是一个月俸只有 4 两银子的伙计，现如今，我的光景比以前好了很多。以前种种，譬如昨日死；以后种种，譬如今日生吧。"

胡雪岩的万贯家财说没就没了，确实是一件值得惋惜的事，但是他没有为此自怜自艾，他知道做生意就是有风险的，既然选择了这行，就要敢于承担最恶劣的后果。他还明白，失去就是失去了，再哀怨叹息也无济于事，还不如好好地过现在的日子。可以说，胡雪岩是一个看得开、输得起的聪明人，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

管什么时候，洒脱的他都会让自己处于一种平和安详的环境中。

贾平凹在散文《明月清泉自在怀》中写道：人之一生，苦也罢，乐也罢；得也罢，失也罢，要紧的是心间的一泓清潭里不能没有月辉。

生活中，我们不能奢望每一天都是阳光明媚的好天气，狂风暴雨说不定哪天就会到来。当我们被雨淋，被大风吹，没必要总是抱怨天气，我们应该努力说服自己、鼓励自己，让自己成为敢于面对一切挫折的勇者，成为敢于面对一切失败的内心强大者。

太高调会让你挫折不断

有才能的人总是爱感叹天妒英才，自己遭遇的坎坷永远比别人多。的确，上天好像特别喜欢捉弄有才之人，让他们饱经坎坷。不过有时候，不是天妒英才，而是英才过分高调，自己给自己找麻烦，就如明朝时期的文学家杨慎在其著作《韬晦术》中所说："英雄多难，非养晦何以存身？"（英雄往往多难，在灾难临头时，不养晦怎么能保住自己）。

古语有云：木秀于林，风必摧之；堆高于岸，水必湍之。西方有句谚语：尽管星星都有光明，却不敢比太阳更亮。这两句话都是在劝诫世人不可太过高调，高调让自己前路坎坷。综观历史，多少才能之士因太过高调、太喜欢卖弄而使自己深陷坎坷命运中。

提及历史上因高调而自找麻烦的历史人物，杨修绝对是绕不过去的一个。曹操也知道杨修是有才华的，但这个人恃才放旷，一再自作主张地做曹操的"代言人"，最终落得个被主子杀害的下场。历史上和杨修一样不懂得韬

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

光养晦的人还有隋朝时期的薛道衡。

薛道衡不仅是隋朝第一诗人，也曾担任机要职务多年，在当时颇有名望，皇太子与诸王都以能与其结交为荣，但这举世的荣耀却导致他得罪了隋炀帝杨广。杨广生性残暴，且骄奢淫逸，但他却写得一手好文章和诗歌，并颇为自负，认为自己是当朝第一诗人，这又与薛道衡的称号相撞了。

一日，薛道衡写了一首《昔昔盐》的五言诗，被朝野上下一致称赞，诗中的“暗牖悬蛛网，空梁落燕泥”一联更是得到极高的评价，被广为传颂，这让本就看他不顺眼的隋炀帝彻底动怒了。于是，隋炀帝借一点儿小的过失将薛道衡杀害了，在薛道衡死后，他还曾凶狠地说：“看你还如何作‘空梁落燕泥’？”

如果薛道衡从一开始就避开隋炀帝的锋芒，不那么喜欢表现，让隋炀帝一人独大，他也许就不会那么轻易被杀害了。

和杨修、薛道衡不同，在古代，有很多人都是懂得隐藏自己的才华的，他们不敢让自己的光芒盖过君王和主子，比如在热情奔放的两晋南北朝时期，一些有名的大文豪、大书法家、大音乐家在赴君主之宴时，为了不抢君主的风头，会故意把画画得少一点意境，把文章写得拖沓一点。

在古代不能太过高调，在现代也是如此。尽管现在的社会越来越和谐，但还是有很多领导不喜欢下属超越自己，一旦发现有故意“出头”的下属，他们可能会给对方“小鞋”穿。作为有抱负、有才华的现代人，如果不想给自己的道路设置障碍，就要懂得隐忍，懂得韬光养晦。如果做不到这一点，碰壁是迟早的事。

蔡小姐是大型广告公司 C 公司的市场部经理，因业绩突出，被业内称为“美女诸葛”，总经理对蔡小姐也极为赏识，好几次都半开玩笑地对她说：“小蔡啊，好好干，我随时准备交班。”蔡美女本是聪明人，但好听的话听多了也飘飘然起来，她觉得自己能力过硬、学历较高，迟早会坐上总经理的位子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自恃是公司骨干,因此蔡小姐并不把总经理完全放在心里,有时候甚至会和总经理就工作的问题发生冲突,虽然总经理多次暗示让其注意身份,但她就是不以为然。

一次,C公司拿到了某国际知名公司的广告合约,签完合同后,C公司提议举办一场酒会,酒会原由两家公司部门经理级别以上的高层参加,但因为蔡小姐为达成这次合作出了不少力,公司破格允许她参加酒会。

作为东道主,蔡小姐在酒会上表现得很活跃,不认识她的人还以为她是C公司的总经理或是哪位高层的家眷。酒会中,有一个环节是由双方的总经理来发表合作感言,当对方公司的总经理发完言后,麦克风出了点儿问题,蔡小姐第一个冲上前去修理, 当麦克风再次出声时,C公司的总经理整整领带,准备上台。但这个时候,蔡小姐竟然鬼使神差地代表公司向对方公司表示感谢,虽然只有短短一句话,但却让她身后C公司总经理眼里冒了火,他觉得这是对自己尊严的赤裸裸的挑衅。

在酒会上,对蔡小姐的行为有意见的除了C公司总经理,还有C公司的总裁,他早就听说这位漂亮的市场部经理十分能干,行事却有些高调,如今亲眼见到,还真是有些失望,他最看不上找不准自己位置的人。

后来,C公司总经理通过提拔新人架空了蔡小姐,蔡小姐觉得十分委屈,便向总裁投诉,这种打越级报告的行为又一次触动了总裁,他最终找了个理由辞退了蔡小姐。

蔡小姐委屈吗?想必更多人觉得她是自找的。锋芒太露、行事高调,这样的人就算能力再强,也会因触及上级的雷区而被舍弃。所谓“机关算计太聪明,反算了卿卿性命”,在没有达到一定高度时,还是韬光养晦,保存实力得好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功垂青不轻易妥协的人

有些人一向走得平稳，却突然栽了跟头，金钱或荣誉在一夜之间消逝。这个时候，难免有人会从春风得意变得一蹶不振。一蹶不振是可怕的，因为这等于是自动放弃一切希望。为什么不鼓足勇气，尝试卷土重来呢？

美国社会学家斯莫尔曾说："打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时所抱的态度。"卷土重来并不是多么困难的事，只要是你有乐观的态度以及足够的信心。信心看似虚无缥缈，却能发挥出巨大的能量，它像一盏指明灯，指引人们一步步向着光明和希望前进。被称为世界上最伟大的推销员的乔·吉拉德就曾经在经历失败后卷土重来，并最终获得成功。

35岁那年，由于事业失败，乔·吉拉德的生活陷入窘境，有段日子，他甚至连一碗饱饭都吃不上。经朋友介绍，他走进了一家汽车经销店，经销店的经理哈雷先生对眼前这个胡子拉碴的人一点儿兴趣都没有。

"你曾经推销过汽车吗？"他问道。

"没有。"

"你凭什么觉得自己能够胜任推销员这份工作？"

"我推销过很多东西，比如报纸、房子、鞋油、食品等。我明白，想要推销产品首先要把自己推销出去，我自信的秘密就是我能很好地把自己推销给客户。"乔·吉拉德看起来信心满满，虽然他已经35岁了，但是他觉得，只要自己有信心，就一定不会比那些年轻的销售员差。

"你说得是有些道理，不过现在正是严冬，是汽车的销售淡季，假如我雇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用你,其他的销售员会向我抱怨的,而且我们这里也没有足够的暖气房间给你用。”

“哈雷先生,如果您不雇用我,您将犯下一生最大的错误。我不需要暖气房间,我只要一张桌子以及一部电话,请您相信我,两个月内我将打破公司最佳推销员的纪录。”虽然说得信心十足,实际上乔·吉拉德并没有多少把握,只不过生存的压力让他不得不对自己树立起强大的信心。

终于,哈雷先生在公司的某个角落给乔·吉拉德安排了一张满是灰尘的桌子和一部电话。面对新工作,乔·吉拉德不停地对自己说:“万事开头难,要把第一辆汽车销售出去总是最艰难的,但是不管怎样,一定要有信心,一旦成功,以后的工作将会越来越好。”

通过一本泛黄的电话簿,乔·吉拉德开始不停地寻找客户,在寻找客户并与客户交流的过程中,他悟出了一个伟大的真理:“信心会产生更大的信心。”

在这个真理的引导下,奇迹发生了,连哈雷先生都无法相信,在两个月内,乔·吉拉德真的实现了自己许下的诺言,他打败了公司中所有推销员的业绩,还偿还了6万美元的负债,同时也挽回了自己曾经失去的自尊。后来,乔·吉拉德连续12年荣登世界吉尼斯纪录大全世界销售第一的宝座。

乔·吉拉德成功了,他将所有委屈咽下,最终为自己拼来了一个辉煌的人生。可见,在这个世界上,只要肯付出、肯奋斗,就一定能够在经历挫折后再次成功。

身为美国黑人女性的杰出代表哈莉·贝瑞,曾经是好莱坞最当红的女明星之一,被影迷亲切地称为“黑珍珠”。从17岁开始,哈莉·贝瑞便源源不断地将各种殊荣和奖牌收入囊中,可谓羡煞旁人,但在她事业最鼎盛的一段时期却接连发生了许多不如意的事,并一度威胁到她的演艺事业。

哈莉·贝瑞出生于1966年,20岁那年,哈莉·贝瑞参加美国小姐选美竞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

选，最终获得“美国小姐”称号。23岁那年，她因出演《红颜血泪》获得金球奖、艾美奖的电视影片类最佳女主角奖，这些荣誉让哈莉·贝瑞成为好莱坞最有成就的黑人美女。

多年来，哈莉·贝瑞的美丽容颜没有任何衰老的迹象，连身材都保持得跟20岁时差不多，这让人们更加迷恋这个神奇的黑人美女。

2001年，也就是哈莉·贝瑞35岁那年，她的事业又进入一个新的高潮。那一年的3月24日，第74届奥斯卡金像奖颁奖典礼在洛杉矶的“柯达剧院”举行。谁也想不到，一扇向黑人女演员关闭了74年之久的奖励大门终于敞开，奥斯卡“最佳女主角”竟然被身为黑人的哈莉·贝瑞获得。

如果时间定格在哈莉·贝瑞手捧小金人那一瞬间，那么她无疑是世界上最幸福的人之一。但是，她仍然遇到了人生中的波折。2005年2月26日那一晚，命运无情地夺走了哈莉·贝瑞头上的光环，将她从人生的巅峰推向了谷底。在那晚举行的第25届“最差”奖颁奖典礼上，哈莉·贝瑞主演的《猫女》被评为“最差影片”，她本人也被评为“最差女主角”。

举行过那么多届“最差”奖颁奖典礼，从来没有人上前领过“奖”，但是哈莉·贝瑞走上了领奖台，用曾经捧过小金人的那双手接过了金酸莓“最差女主角”的奖杯。她发表感言说：“我这辈子从来没想过会来到这里，来领这个奖。但是，我仍然感谢你们，我会将你们给我的批评当做一笔财富。相信我，在以后的日子里，我一定会带给大家更精彩的表演。”这段话为她赢来了一阵又一阵热烈的掌声。

在接下来的几年中，哈莉·贝瑞屡次获得电影方面的大奖，在2010年，她还获得第42届美国有色人种民权促进协会奖“最佳女主角”。

哈莉·贝瑞少年得志，在演艺圈顺顺利利过了20几年，却在半路遇到了挫折。在人生的低谷，她不怕丢人，勇敢接受了观众的批评，并立志卷土重来，创造新的辉煌。最终，她做到了，她始终是强大的，没有放任自己在挫折

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中沉沦。

如果你像哈莉·贝瑞一样，在得意时遇到了挫折，请不要气馁，把挫折当成是人生中的财富。因为有了这些挫折，我们对收获才会有更深刻的体会。如果没有这些挫折，我们的人生将会是空洞无趣的。

再往前走一步，你就会成功

丘吉尔曾说：要看到日出，就要坚持到拂晓；要看到成功，就要坚持到最后。成功的秘诀就在于坚持。莎士比亚说："千万人的失败在于做事不彻底，往往离成功还差一步便终止不再做了。"二人的话都说明了，一件事的成功与否往往并不在于力量的大小，而在于是否能坚持到最后一步。

一段路，越到最后越是难走，但这最难走的最后一段路恰恰也是最关键的一段，因为，也许你的下一脚就会迈到成功的彼岸。可惜，不是所有人都能坚持到最后那一脚，总是有人在第 99 步时放弃，从而导致功亏一篑。

止步于最后一步是十分不划算的，这就相当于吃一块中间夹着奶油的苦面包，你把所有苦头都吃尽了，等到终于有甜头可以吃时，却不敢再继续咬下去。

1952 年，世界著名的游泳健将弗洛伦丝·查德威克一鼓作气地从卡德林那岛游到了加利福尼亚海滩。为了再创纪录，在多年后的一天，她开始横渡英吉利海峡。

那天是大雾天气，在海里已经泡了 15 个小时的她看不清自己距离海岸还有多远，忍不住想要放弃了，当她的脸已经冻得发僵时，她向一直伴随着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己前行的游艇喊道:“快拖我上去吧,我实在坚持不住了。”

小艇上的人鼓励她说:“再坚持一下吧,离海岸只有1英里远了。”

然而,当时四周一片白茫茫,弗洛伦丝全身一阵阵发寒,她看不清海岸,甚至看不清小艇,她以为小艇上的人在骗她,便再三请求拉她上去。

最后,筋疲力尽、全身发抖的弗洛伦丝被拉上了小艇,但很快,她就发现小艇上的人并没有骗她,离海岸真的只有1英里远。

几天后,弗洛伦丝告诉记者:“如果当时我能看到海岸,或者相信‘离海岸只有1英里远’的劝告,我就一定能游到终点。但那天雾太大了,我什么也看不到,这让我放弃了坚持到最后一步。客观地说,阻止我的成功不是浓雾,而是我内心的疑惑。”

两个月后,弗洛伦丝再次尝试游向加利福尼亚海岸。那天依旧是大雾天气,海水也依旧冰凉刺骨,身处一片白茫茫中的弗洛伦丝暗暗告诉自己,这次无论如何也要坚持到最后。又是十几个小时过去了,被冻得嘴唇发紫的弗洛伦丝坚持不懈地向前游着,虽然看不见海岸,但她相信,海岸就在不远的前方,最终,她成功了。她告诉身边的人:要想让梦想变成现实,首先就得相信这个梦想一定会实现,并且你要为了实现梦想而坚持到最后一步。

在实现梦想的道路中,我们总会遇到各种各样的挫折,通常,拦住我们的不是这些表面上的“拦路虎”,而是我们内心的恐惧。如果我们能打败自身的怯懦,沿着自己的既定目标一路走下去,就一定会走到胜利的终点。

不要轻易说,你已经尽力,看看曾经站在同一起跑线上的人,他们是不是已经远远把你落下,如果有人走在你的前方,你就应该相信你也可以再多走一步、再多试一次。再多试一次,即使早已满心绝望;再多试一次,即使脚下布满荆棘;再多试一次,成功就在你脚下。

理查德因为一次意外而被公司除名。为了生计,他一个人跑到德克萨斯油田找了一份工作。工作一段时间后,他渐渐对野外钻探业产生了浓厚的兴

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

趣,立志当一名独立的石油勘探商。

在赚够几千美元后,理查德便真的租赁了设备去钻井取油,但很遗憾,他第一次钻井就挑到了一口枯井。但执著的理查德并没有因此放弃心中的理想。在接下来的两年中,一旦他攒够了钱就去钻井。两年多的时间里,他打出了29口油井,可惜很遗憾,这些井全都是枯井。

尽管如此的不顺利,理查德还是在坚守着自己的理想,他在自己的理想之路上艰难前行。可是,直到年近四十,他还是一无所获。

痛定思痛后,理查德专门去攻读了地质结构、油层模型以及其他方面的地质学知识,以此提高钻井的成功率。在理论知识的帮助下,他又租来一块地皮进行再一次的钻探。这一次,他的脚下不再是枯井,而是巨大的油藏。

《战国策·秦策五》中有诗曰:“行百里者半九十。”就是告诫世人末路很艰难,100里路,走了90里,只能算一半,人们要用充沛的精力一鼓作气将剩下的路走完。同样是走一段路,成功者与失败者最大的区别或许就是前者坚持不懈地把路走完了,而后者却在最后几步泄气了。

客观地说,理查德在生意场上遭受的失败不比任何人少,但他一直坚信,也许下一次挖到的就不再是枯井,正是这种“再试一次”的信念让他最终获得了石油,他开采出来的石油也源源不断地为他积累了财富。

通往成功的路上总是密布着众多的荆棘,失败并不可耻,而失败后不敢继续向前才是真正的可耻。审视自己,看看自己因绝望和艰难而停步时是不是真的无法再向前走一步。对于任何一个人来说,再试一次就多了一次成功的机会。只有再试一次,才能超越自我,攀登到新的成功的高峰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





世界上总有许多大器晚成的人

中国有句老话叫“谋事在人，成事在天”，有的时候，就算我们付出了全部努力，结果仍然不尽如人意。当遇到这种情况，多数人会感到委屈，觉得上天对自己太不公平。诚然，上天不可能把幸运抛洒给每一个人，所以，就算再委屈也不会改变结果。既然这样，何不将委屈吞下，再接再厉，重新向着胜利冲刺？

你听说过桑德斯上校这个人吗？就算没有，你也一定知道国际连锁店“肯德基”，桑德斯上校就是“肯德基”的创办人，也是肯德基标志上的那个老头儿。作为世界著名的连锁店，其创始人桑德斯上校在生前可谓是风光无限。但是，你能知道吗？桑德斯上校是在 65 岁高龄时才开始自己这项事业的。在此之前，他不过是一个经历过无数次挫折、无数次拒绝的无名小卒。

20 几岁时，桑德斯上校从军队退役了，穷得叮当响的他不得已向国会申请了救济金。救济金发下来了，只有 105 美元，这让他感到十分沮丧、窝囊。但是日子还要过，他便琢磨起摆脱贫困的方法。

忽然，他想到了自己还有一门手艺：炸鸡。炸鸡的秘方是从母亲那里传过来的，他想，将这个秘方卖给饭店或许能赚一些钱。但随即他又想到：卖掉这份秘方根本赚不了多少钱，可能连房租钱都赚不来，而这份秘方肯定能为饭店招揽不少顾客，那么，我能不能让饭店按盈利情况给我抽提成呢？

桑德斯上校的这个点子在当时还真够大胆的，有魄力的他不仅这么想，还真的这么做了，他一家饭店挨着一家饭店地敲门，告诉人家：“我有一份非

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常好的炸鸡秘方，如果您能使用，生意一定会蒸蒸日上，而我希望从增加的营业额里抽提成。”

这番话为桑德斯上校招来了很多嘲笑，不少人当面奚落他说：“老家伙，你还是安分点儿吧，你若是有那么好的秘方，干嘛还穿着这么可笑的邋遢服装？”

多么难听的话，但是桑德斯上校并没有因此打退堂鼓，他觉得与其为前一家饭店的拒绝而懊恼，不如用更有效的方法努力地去说服下一家餐馆。他坚信只要不放弃希望，就一定能找到一家愿意使用他炸鸡秘方的饭店。

一晃两年过去了，在两年中，桑德斯上校驾着他那辆又旧又破的老爷车遍及美国每一个角落。最终，有一家饭店使用了那份秘方，并答应付给桑德斯上校提成。有人做过统计，在桑德斯上校两年跑饭店的生涯中，他被拒绝了整整 1009 次。

对于一般人来说，被拒绝十几次已经难以忍受了，但桑德斯上校在两年的时间里却被拒绝 1009 次，相当于每天都要看别人的白眼、听别人嘲笑的话，我们从中或许可以看到“肯德基”几十年来经久不衰的原因。

任何一个人的成功都是有原因的，桑德斯上校之所以会成功，就是他有屡败屡战的决心，不能成功，他便绝不罢手。

跟桑德斯上校一样，不轻易对命运妥协的人还有美国第 16 任总统林肯。从失业到当选为美国总统，28 年来，林肯遭遇了一次又一次的拒绝，但他始终没有放弃希望。

1832 年，23 岁的林肯失业了，这让他感到很伤心，于是他决定从政，当州议员，做一个政治家。但很遗憾，他竞选失败了。一年里遭受了两次打击，让他的内心充满了挫败感。不能做上班族，不能当州议员，他便着手自己开办企业。但不到一年，他的企业就倒闭了，他因此欠下了大笔债务。为了偿还债务，他四处奔波，吃尽了苦头。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1834年，他决定再一次参加竞选州议员，最后成功当选。于是，他心中就萌发了一丝希望，认为从此以后自己将要一路顺利下去。但很不幸，当第二年他准备结婚时，未婚妻却因病而逝。

1838年，身心已经逐步恢复的林肯决定竞选州议会议长，可惜他失败了。5年后，也就是1843年，他再次参加竞选美国国会议员，仍然没有成功。一而再的失败让林肯头疼不已，但是他没有放弃希望。

1846年，他又一次参加竞选国会议员，最终成功当选。两年任期过去后，他决定要争取连任。当时他是很有信心的，认为自己作为国会议员，表现一向很出色，选民一定会继续选举他。但很遗憾，他落选了。

后来，林肯申请当本州的土地官员，但州政府把他的申请退了回来，并发表看法说："做本州的土地官员需要有卓越的才能和超常的智力，你的条件未能满足这些要求。"本来就是退而求其次，没想到又被拒绝，换作另外一个人，也许早就退缩了，但林肯没有服输，他决定继续努力。

1854年，林肯竞选参议员又失败了。两年后，他竞选美国副总统提名，毫无意外地被对手击败。又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。失败，失败，还是失败。在林肯的生命中，遭遇最多的就是失败。

然而，无论失败多少次，林肯就是不放弃，他立志要做自己生命的主宰者。最终，在1860年，他当选为美国总统。

林肯像打不死的蟑螂一样，在经历一次又一次打击后，仍然继续自己的追求。失败对他来说就像一步又一步的阶梯，踏过这些并不好走的阶梯后，他推开了成功之门。我们可以想象，在经历无数次失败后，他会是怎样的委屈，但委屈没有让他退缩，反而让他更加坚强、更加充满活力，这样的人注定会登上高位。

在我们的生活中，谁都会遇到点儿挫折，有时候，挫折是接二连三的，但我们不能因为一时的挫折就放弃对成功的追求。克服一次挫折不是难事，难

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的是克服一次又一次的挫折。但就是因为难,所以才成就了杰出的人物。如果谁都惧怕挫折,在经历几次挫折后就放弃尝试,那么这个世界就会少很多成功的人。

人生没有真正的绝境

当遭遇大的挫折时,有人会难过地抱怨自己的生活陷入了绝境。然而,到底怎样才算绝境,人生真的有绝境吗?

在无畏者的心中,人生没有真正的绝境,绝境只存在于人的心中。有时候,我们以为我们走进了绝境,其实只是遇到了小小的麻烦。也许在短时间内无法将麻烦解决掉,但只要不放弃努力,善于运用自己的智慧,那么麻烦终有一天会消失。

文摘《黑人世界》创刊之初发行量十分不好,业内不少人认为它已经走进了绝境。但文摘的出版商没有放弃希望,最后,出版商想到向总统夫人邀稿的办法,一旦总统夫人愿意,那么文摘的发行量一定会翻倍。但总统夫人哪是那么容易请到的,尽管出版商多次发出邀稿信,对方总是以时间太忙、诸事缠身等理由婉言拒绝。

不过,出版商并没有轻言放弃,有关负责人一直在等待机会。终于,当总统夫人偶然来到文摘出版公司所在地芝加哥时,出版商又寄去一封邀稿信。这一次,总统夫人不好意思再拒绝了,就给文摘写了一篇文章。

这篇文章迅速扩大了文摘的知名度,而出版商凭借着坚持不懈的态度和精神,很快上升为业绩的佼佼者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

总是有文章在歌颂绝境，其实真正值得歌颂的是勇往直前的魄力和全力以赴的决心。如果没有全力以赴的决心，那么任何一个小挫折都会成为绝境；如果有全力以赴的决心，那么就算挫折再大，顽石最终也会被打磨成一块了不起的美玉。

全力以赴的人，就算陷入低谷，也只是暂时而不是永远的。当某个人获得巨大成功时，先不要急着羡慕，而是要看看那人都在背后做了哪些努力。

有些人常常把某样结果归结于命运，认为是命运决定着成败。而越是这样想，就越容易失败。别太依赖命运，努力做自己命运的主宰。当面前横着一条看似过不去的坎时，不要横冲直撞，尝试用智慧打倒它。有这样一个故事，或许能够为身处挫折中的你带来一些启发。

这是一个寒冷的冬天，海上时常刮起大风。一天，海风把一户渔民的渔船打翻了，渔夫也被海风吹得患上了重感冒。失去了经济来源，债主又找上了门，日子原本就过得紧巴巴的渔夫一家一下子陷入了困境。

当渔夫和妻子苦苦哀求债主再通融几天时，渔民那年仅15岁的儿子一个人走出了家门。临走前，他喝了一大碗姜汤。他去了哪里呢？原来是他最熟悉的海边，咬咬牙，他将身上的衣服脱掉，将两只鱼篓挑在肩上，然后冲进了大海。

海水冰冷，寒风刺骨，谁也不知道这个少年到底想要干什么。但是，少年的心中却非常清楚，他知道自己的家正陷在艰难中，父母也几近绝望，他想要捕很多的鱼，想要靠这些鱼让家里的情况好起来。

可是，没有渔船，没有渔网，只身下海怎么捕鱼啊？当海边的渔民感到奇怪时，奇迹出现了，只见尖尖鱼们成群结队地向少年身边靠拢，有的钻进他的腋窝处，有的聚拢在他的腿弯里，还有的朝他呼气的嘴巴游过来。少年的双腿游在海里，双手在海面海下忙活着，轻而易举地便将尖尖鱼装进了鱼篓。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原来,海里有一种鱼叫尖尖鱼,每当寒潮来时,它们就会有很强的趋热性。聪明的少年用自己温热的身体做诱饵,将大量的尖尖鱼吸引了过来。

少年不仅聪明,而且很坚强。那么冰冷的海,他说跳就跳,这不是一般人能够做到的。可以说,每一次将挫折打倒,都要付出代价,比如体力上的代价。少年付出了体力上的代价,最终捕到了鱼,将自己的家庭从绝望的边缘拉了回来。

有这样一个故事,再次说明了人生没有真正的绝境。

一天,农夫的驴不小心掉进了一口很深的枯井中,农夫想了很多办法,却还是没能将驴救出来,只好铲土准备将驴埋掉。

位于井底的驴发出了悲哀的鸣叫声,像是在向主人乞怜。农夫心有不忍,但为了能让驴不致痛苦地死去,他还是继续铲土,铲着铲着,驴子鸣叫的声音便停住了。

农夫以为驴已死,便用手电筒往里面照去。这一照让他大吃一惊,驴不仅没有死,反而越来越靠近井面。原来,农夫每铲一次土进去,驴都会迅速地将其抖掉,并且垫到自己的脚下。农夫大喜过望,继续往里铲土,最终,驴顺利得救。

聪明、倔犟的驴之所以会得救,完全是因为它没有放弃自己,尽管生还的几率渺茫,但它始终努力着。如果它放弃了自己,只是悲哀地等待别人,那么每一铲土都将是埋没它的致命武器。

有这样一句名言:“时间顺流而下,生活逆水行舟。”人生本来就像一片逆行的大海,一旦放松警惕,我们就可能被浪头摔个跟头。当大的风浪向我们席卷而来时,只要我们握稳船桨,勇往直前,就一定能够安然度过。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第5个忠告

别拿别人的过错折磨自己

人生不如意之事十有八九，没有谁能够一直平平顺顺，当遭遇不顺时，我们应该让自己保持心平气和，而不是怒火中烧。要知道，愤怒具有超强的杀伤力，它能让我们的生活变得一团糟。如果我们能平静面对不顺，用机智代替愤怒，我们不仅能让糟糕的事情有所好转，还能让因不顺而产生的委屈随风飘散。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要被怒气控制

人生不如意之事十有八九，没有谁能够一直平平顺顺，那些不讨喜的烦心事总是隔三岔五地来捣乱。面对不顺，你会怎么做呢？是愁眉苦脸，整日沉溺在委屈中？还是淡然以对，让一切云淡风轻？抑或是怒火中烧，偏要弄个鱼死网破？如果你有足够的生活阅历，一定会选择第二种处世方法。遭遇不顺，哭丧着脸或是发火不仅浪费时间和精力，还于事无补。

契诃夫在一篇名为《生活是美好的》的短文中这样写道："如果火柴在你的口袋里烧了起来，你应当为此高兴，并且要感谢上苍，幸好你的口袋不是弹药库；如果你的手指头扎了根刺，你也应当感到高兴，幸好这根刺不是扎在眼睛里。"

这段话其实是很有道理的，所谓"退一步海阔天空"，如果某些事情已经发生，与其为此怒火中烧，让情形一发不可收拾，不如淡然面对。就算不顺的事情让你感到委屈和不公平，也无须非要和对方弄得你死我活。如果你克制不住心中的怒火，故意找别人的麻烦，那么到头来，真正有麻烦的会是你自己。

小王只是一个专科毕业生，因为亲戚推荐，进入一家不错的私企上班。在小王所任职的部门里，其员工大多是名牌大学本科毕业，有些还是研究生。按理说，小王应该从最基本的工作做起，但是部门经理明显有些偏袒他，他一来，就交给他一个油水很足的大单子，而这个单子本来要分给业务能力很强的李伟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为此，李伟感到很委屈，并且看小王很不顺眼，日子越久，李伟的积怨就越多，终于有一天，他当着部门所有人的面，大声对小王说道："听说你是专科毕业，那就要好好努力了，我们部门可是公司的先进部门，你可千万不要拖我们大家的后腿，也不知道是哪个不得了的大神把你招进来的。"一番话说得小王的脸通红，他咬咬牙转身离开，当所有人以为这件事就此翻过时，李伟却被叫到了总经理办公室，之后，大家再也没在公司见过小王，据可靠消息称，小王是公司副董的亲侄子，是副董引荐其进公司的，李伟因为得罪了副董而被公司胡乱找了个借口辞退了。

如果李伟在受到委屈后不那么冲动、那么愤怒，事情也许就完全是另外一个样子。诚然，小王的到来让李伟的生活遇到些许不顺，但和被辞退比起来，丢掉一份单子这种不顺算是微不足道的了，李伟的愤怒让他遭遇了更大的不顺。

美国《生活》杂志曾载文说：如果时常愤怒，长期性的高血压和心脏病就会随之而来。事实的确如此，比如中国人总是说，生气伤肝。不管是伤肝还是伤心脏，经常生气、总是为小事而发火的人势必会对自己的身体造成伤害。在美国芝加哥，就曾传出一位餐厅老板因愤怒而亡的事情。

据说在某一天，这位爱生气的餐厅老板看到厨师用茶碟喝咖啡，觉得有辱餐厅的名誉，便发疯似的抓起一把左轮手枪追打那名厨师。

当他就要追上厨师时，他的心脏病却突然发作了，剧烈的疼痛迫使他在地上打起了滚，随后不久，他便身亡了，而那位厨师只是被吓了一身冷汗，其他方面并未受到任何侵害。

这个餐厅老板就这样死去了，可真是冤枉，如果要追求杀人凶手的话，那只能是那团怒火了。想一想，如果一个人控制不住自己的情绪，就等于是在跟自己过不去，其怒火在伤害别人之前会先伤害到自己。

其实，我们心中的怒火、我们所生的气，不过是虚无缥缈的东西，如果你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不去在意，它们便会自行消失殆尽。

古时候，有一个妇女脾气暴躁，常常为一些小小的不顺和委屈而生气，她也深知这样对自己不好，于是便求一位高僧为自己超度解脱。

高僧听完她的话，便将其领到一间空的、清冷的禅房中，随即落锁而去。困于房中的妇女气得直跳脚，并且大骂高僧。当她把所有难听的话都骂完后，高僧仍然没有理会。妇女没有办法，只好苦苦哀求，但高僧始终无动于衷。最后，妇女发现一切都是徒劳，便沉默下来。

不一会儿，高僧来到门外，问妇女："你还生气吗？"妇女说："很生气，不过我只是在为自己生气，为什么会不知好歹地跑到这个地方来受罪。"高僧听了，语气严厉地对她说，"连你自己都不能原谅自己，怎么能做到心如止水。"

又过了一会儿，高僧再次问她："你还生气吗？"妇人摇头说："不生气了。"高僧问，"为什么不生气了？"妇人回答，"即使气也是徒劳。"高僧说，"其实你的气还没有消，只不过是你将它压在心里。一旦爆发，将一发不可收拾。"说完，高僧转身离开。

当高僧又一次来到妇女所在的禅房时，妇女主动对他说："现在，我真的不生气了，因为根本就不值得生气。"高僧笑道："既然觉得不值得，那说明心中还在衡量，可见你还是有气根。"妇女将高僧的话思索了半天，最后问道，"大师，究竟什么是气呢？"高僧便将杯中茶水泼到地上。妇人盯着看了好半天，最后顿悟，拜谢高僧后轻松而去。

人生有许多美好的东西等待我们去观赏、去体会，如果把整颗心放在不顺的事情上，动不动就发脾气，那么最终难受的还是自己。就如英国著名作家迪斯累利所说："经常为小事生气的人，生命是短暂的。"我们要用有限的生命去追逐更多的快乐，不能把时间浪费在生气上，不能让无数的小事把自己打垮。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户.零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然，我们不是“忍者神龟”，生活中总有一些事情让我们无论怎么忍也无法将火气忍下去。当火气马上就要喷薄而发的时候，赶紧做一个深呼吸，让思想停滞半分钟，等半分钟过后，也许你的处理方法就会有所改变。不管怎样，遇到不顺还是多忍忍吧，忍耐能够改变一个人的命运。

不要因为生气而成为输家

遇到不顺的事，人们常常会感到委屈。但因为一点儿不顺和委屈就生气地咒骂这个、怨恨那个，是很愚蠢的行为。生气不仅不能解决任何问题，还会为自己招来更大的麻烦，为了一时的痛快而舍掉长远的利益是极其不划算的。

的确，无数事实证明，生气不仅伤身伤心，还能伤财，可以说是有百害而无一益。在《意大利童话》中，有这样一篇关于生气的故事。

一个老人在临终前将自己一辈子积攒下来的钱分成3袋，交到3个儿子手上。老人过世后，老大对弟弟们说：“咱们不能坐吃山空，我先出去找点儿活干。”

转悠了一整天，傍晚时，他遇到了一位大祭司，大祭司了解了他的情况后，问他：“你愿意来我这里干活吗？”还说：“我这里也有一袋钱，如果你给我干活，我们就要定个条件：谁先发火，谁就输掉了他那份钱。”

老大接受这个条件后，大祭司把他带到一片要耕的田地里，说道：“明天等你开始干活后，不必跑来我这里吃饭，我会差人给你送饭去。”

第二天天刚亮，老大就去田间干活了，吃早饭的时间到了，但是送饭的人一直没有来。饥肠辘辘地干了一个上午，午饭的时间到了，还是没有人来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

送饭，老大开始骂骂咧咧起来。骂累后，他继续干活，到黄昏时，送饭的女仆终于来了，却递给他一个密封的罐子，说是为了防止苍蝇钻进去才用胶水粘起来的。

老大气疯了，也饿坏了，他气急败坏地冲进大祭司家中，对他破口大骂起来，大祭司笑呵呵地说："看来你忘了我们定下的条件，谁先发火谁先输。"就这样，老大失去了那袋钱。

回家后，老大生气地将自己的遭遇告诉了弟弟们，老二气不过，便带上自己那袋钱说要去会会那位大祭司。在大祭司那儿，老二遇到的情况和老大一模一样，刚开始时他一再忍耐，可是在看到那个打不开的罐子时，又饿又累的他跟哥哥一样，冲着大祭司发了火，于是，他的钱也归了大祭司。

老三立志要为哥哥们报仇，也去了大祭司那里。跟以往一样，他们两个定了条件，信心十足的大祭司还补充说："我把我手中的了袋钱全押上来赌你那一袋钱，我们以布谷鸟叫为期，布谷鸟一叫，你就得认输回家。"

老三同意后，他们开始坐下来吃晚饭，聪明的老三趁机在自己的口袋里塞了许多面包和火腿。第二天，女仆依然在黄昏时来送饭，但老三依然喜滋滋的。看到那个密封的罐子，他用锄头一把将其撬开，吃上了热乎乎的饭菜。

老三高兴地回去了，大祭司气得有些发抖，但没有发火，他对老三说："我有 100 头猪，你明天给我赶到集市上卖掉。"

第二天，刚到集市，老三就顺利地找到了买主，他卖掉了 99 头猪，只剩下一头最大的母猪。卖猪以前，他把猪的尾巴统统割下来了，于是，他带着一头母猪和 99 条猪尾巴离开集市。走到一片田地，他用泥铲挖了无数个小坑，把猪尾巴统统栽到小坑里，将尾巴梢露在地面上。接着，他又挖了一个大坑，把那头母猪埋进去，依然把尾巴梢儿露在土外。

全埋好后，他高声喊起来："大祭司，您的猪钻进了地狱。"大祭司风风火火地跑来，一边嚎叫一边慌乱地拽着猪的尾巴向外拖，结果只拽出一把猪尾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

巴。老三去拽那头母猪的尾巴，拖了半天，终于把整头猪拖了出来，它还活着，但嚎叫个不停。

大祭司气得直跳脚，但想到赌钱的事，还是把火压住了。接下来几天，每次都是大祭司想要折磨老三，结果都被老三整到。于是，他命令仆人们假装布谷鸟的叫声。

仆人披着一身鸡毛悄悄爬上了房顶，“咕咕”叫了起来。大祭司对老三说：“布谷鸟叫了，你回家吧。”老三莞尔一笑，从衣服里掏出弹弓，朝房顶那只大鸟射去。仆人中了弹，一骨碌从房顶上滚了下来。

这下，大祭司气得两眼冒火了，愤怒地朝老三吼道：“你给我滚出去，再也别到我这里来！”大祭司终于先发火了，老三拿着4袋钱以及卖猪赚的钱乐颠颠地回了家。

虽然只是一篇童话故事，但里面却隐含着深刻的道理。生活中，虽然事情很不顺，虽然事情让我们感到委屈，但是我们也没有必要为此而生气，把所有的委屈吞进肚子里，多想想解决方法，就会有守得云开见月明的一天。

两个人，如果能力相当的话，走得更顺一些的就是脾气相对较好的那个。综观历史，那些最容易受到赏识的就是那种有能力没有脾气的人，比如三国时期的赵子龙。赵子龙不仅有勇有谋，还性情温和，既不像张飞那样莽撞，也不像关羽那样傲气，他骨子里深刻着忠诚的品性，对于主上的命令严格执行，从没有二话。就是因为这些，年少的他从一个不起眼的小兵快速地成长为军中骨干，并成功进入刘备的高层管理群，成为四千岁。

在很多地方，比如职场，没有人能够无限包容我们的坏脾气，没有人会顾及我们的委屈，如果我们不知道克制，就会让自己成为被众人排斥的对象，从而伤情失财。与其羡慕别人春风得意，不如从现在起就学着管理自己的情绪，改掉总是拖后腿的坏脾气，你的运气会好起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“受气”也能成为一种能力

我们都已经知道，为了不顺和委屈生气是毫无意义的。一个爱生气的人，等于自己向自己开枪，使自己成为最终的受害者。想要成为笑到最后的人，就要学会受气。不要觉得受气是一件很委屈的事，应该把它当成是一种能力的修炼。

那些武侠片里的武功高手在学习打人以前，最先要学的就是如何被打。挨打就相当于受气，挨够了打，就能更好地学习打人的技巧，学会受气才能为自己营造一个良好的生存环境。

受气首先就得杜绝肆意忌惮地争吵和谩骂，不要轻易被某些不顺心的事惹怒。如果你在生活或工作中遇到了不顺的事或者故意找茬的人，没有必要非得和对方争个你死我活，因为有些事情根本就说不清谁对谁错，你有你的道理，他有他的道理，大家只是站的立场不同罢了，何必为没有统一说法的事情争论不休、大伤和气?

如果有人让我们不顺心，我们不能因愤怒而随意谩骂别人，因为你的谩骂首先就是对你自己修养的侮辱，而且，对方也许根本就无视你的谩骂，你的谩骂最终还是要由自己去消受。

一位禅师在旅途中不小心撞到了一名大汉，尽管再三道歉，大汉还是骂骂咧咧。连续几天，大汉用尽各种方法污蔑禅师。最后，禅师转身问大汉：“若有人送你一份礼物，但你拒绝接受，那么这份礼物属于谁呢?”大汉回答：“当然属于原本送礼的那个人。”禅师笑着说，“没错，若我不接受你的谩骂，那你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就是在骂自己。”

再说得简单一点儿，受气就是收敛情绪，不让自己受激将法的影响。你的“受气”能力达到何种程度需要别人去鉴定，而不是自己说了算。

苏东坡初练禅定时，曾跟金山寺的佛印禅师学禅。一次在练习禅定中，顿觉八风四起，电闪雷鸣，暴雨将至，众人奔走，四处躲避，而他却端坐莲花，岿然不动。

练习后，他心中无限喜悦，自觉禅定功夫日深，随兴作诗一首：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”命书童送到佛印禅师处，以为必得禅师好评。

禅师看后，在后面批了“狗屁”两字，叫书童带回。苏东坡看到批文后，义愤填膺，立即乘船过江，向禅师问罪。佛印禅师早知如此，故在书童去后，在门框上写了“八风吹不动，一屁打过江”，苏东坡见了，只好哑然一笑。

生活在这个世界上，我们要受很多人的气，比如要受同学的气，受老板的气，受客户的气。当别人给我们气受时，如果我们能使自己修炼到“八风吹不动”的境界，那么我们想要收获一个好的前途就不是难事了。

据报纸报道，在2001年9月份的一天，北京市某公交车的售票员小霍在查票时，有一位高个儿小伙子拒绝出示车票。

小霍再三让其出示车票后，高个儿小伙不耐烦地对他说：“已经给你看过了。”小霍便道歉说：“也许是因为我疏忽没看到，请您再出示一次可以吗?”

于是，高个儿小伙不情愿地掏出月票在小霍面前晃了一下，正好这个时候公交车到站了，高个儿小伙在下车时朝小霍骂了一句，小霍并没有理睬，而是低头给乘客开车门。这个时候，高个儿小伙突然一拳打在小霍的后脑勺上，接着，又狠狠打在他左脸上，把他的眼皮打得鲜血直流。小霍始终没有还手，捂着伤口蹲在地上。车上的另一名售票员见状，气愤地拦住车门，不让高个儿小伙下车，车上的乘客大多也看不过去，有人甚至拨打了110。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在这个时候，小霍为了不耽误公交车运营，还是打开了自己守着的车门，让到站的乘客及时下车，那个惹事的高个儿小伙被人看了起来。

当公交车开到总站时，高个儿小伙被扭送到公安局，小霍被送去医院。经医生检查发现，小霍的左眼瞳孔撕裂达 4 毫米，左眼眼眶有两处骨折。医生感叹说，能承受这样的剧痛这么长时间，真是硬汉子。

后来，公交总公司授予小霍“委屈奖”奖励，此奖励专门授予能够受气的优秀公交车乘务人员。

小霍正常工作却遭到毒打，可谓是委屈至极，但是他并没有因为这点儿委屈和不顺而影响工作，他的职业道德绝对是值得赞赏的。另外，他的“受气”能力是值得肯定的，“受气”让他成为了众人注目的焦点，使他自己得到了荣誉。在这里，有必要提一下那个惹事的高个儿小伙，其实原本就没有多大点儿事，却因为他抑制不住自己心中的怒火使自己遭遇了牢狱之灾，说起来还真有点不值。冲动确实害人不浅。

我们活在这个世上，追求的就是平顺和幸福。在我们不断地追求平顺和幸福的过程中，势必会有很多障碍，就像唐僧在取经的路上会遭遇很多妖魔鬼怪一样，然而只要我们有一腔能够“受气”的胸怀，我们就一定会得到想要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对方太强硬,要懂得以柔克刚

有时候我们没有做错什么事,却突然被欺负、被责骂,委屈的我们可能会为此和欺负、责骂我们的人对着干,怎么强硬怎么来。然而,当我们以牙还牙、以眼还眼时,却往往事与愿违。

然而,导致事情不顺的原因就是有些人吃软不吃硬,你态度越强硬,他们越会针锋相对。如果不分场合地与跟对方吵起来,不给对方一点儿台阶下,对方可能会反咬一口。

走在去快餐店的路上,小羽突然感觉裤子后兜被人拉扯了一下,她连忙转身,看到一个脸蛋白净的小青年在她身后,小青年的手猛地塞进兜里,眼神有些慌乱,但很快又恢复了镇静,他避开小羽的目光,径直向前走去。

小羽摸摸裤子后兜,发现装在里面的 100 块钱不翼而飞了。她从宿舍出来得太匆忙,没顾得上带钱包,便把钱塞在裤兜里了,却不巧地被贼盯上了。

“你站住。”小羽快跑两步,喊住了前面那个小青年,小青年慢慢转过身,斜着眼看向小羽。

“把我的钱还给我。”小羽开门见山,直接向对方索要自己的 100 块钱。路边,三三两两地有路人经过,皆回头看向他们。

或许是被路人盯得不自在,小青年的目光变得凶狠起来,他向小羽吼道:“你别血口喷人,谁拿你的钱了。”

小羽觉得心中怒火中烧,她气急败坏地对着小青年嚷道:“就是你偷了我的 100 块钱,你别不承认,你有胆就把你包里的钱拿出来看看吧。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有好些路人都停了下来看热闹，小青年哼了一声，扯着嗓子辩解道："笑话，凭什么说我兜里的钱是你的，我看你是来讹诈的吧，信不信我告你诽谤加欺诈。"一番话把小羽说得委屈至极，可是她又拿不出什么证据证明小青年身上的钱是自己的，一时间她急得面红耳赤。

偏偏在这个时候，有几个路人在窃窃私语道："我看那个小伙子长得白白净净，不像是小偷，肯定是那个女的误会了，或者她真的是讹诈。"这让小羽几近崩溃了，她瞪了眼小青年，眼泪汪汪地跑走了。

虽然小羽很肯定就是那个小青年偷了自己的钱，但是她在拿不出确切证据的情况下就给对方定下了"小偷"的罪名，并且一开口就用强硬的语气命令对方把钱交出来，结果可想而知。试想，有谁会在众目睽睽以及对方没有证据的情况下，那么老实地承认自己是小偷呢。

其实，这个世界上并没有多少大奸大恶的人，有些人就算是偷东西也只是顺手牵羊，而不是提前就预谋好的。对待犯了错误但不是特别邪恶的人，可以尝试用温和的言行去感化他，如此，就算脾气再不好、行为再不端的人，也会在某些时候因为另一方的友好和善良而动容。要知道，脾气强硬的人往往是吃软不吃硬的。所以，当这些人的出现致使你的事情进程不再顺利时，你最好用软的、柔的方法来应对。

当你这么做时，你会发现"柔"比"刚"要管用得多。用"柔"去解决问题，不是一种懦弱的行为，而是一种智慧的表现。下面有这样一个令人感动的故事。

在美国经济颇为萧条的时期，一位贫困的18岁的美国姑娘在朋友的帮助下终于找到一份在高级饰品店当售货员的工作。

一天，当她把柜台里的戒指拿出来整理时，刚好有一个中年男子从门外走进来，尽管那个男子衣衫褴褛，眼神却很犀利，一副很骄傲的样子。他用一种贪婪的眼睛盯着那些高级首饰，眼睛微微有些亮光。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

突然，姑娘的电话铃响了，在她慌忙去接电话时，一不小心就把盛着6枚钻戒的盒子碰翻了，顿时，钻戒全都掉到了地上。顾不上接电话，姑娘赶紧去捡戒指。

姑娘找了半天，却只找到5枚，当姑娘急得浑身冒汗时，猛然间看到那名男子正在大步向门口走去，刹那间，姑娘意识到了什么，于是在男子的手就要触碰到门柄时柔声叫道："对不起，先生，请等一等。"

那个男子转过身来，神情十分紧张，脸上的肌肉有些抽搐，他发出的声音有些颤抖："你……你叫我什么事？"

姑娘用可怜的眼神盯了那个男子好大一会儿，终于开口说道："先生，这是我头回工作，您也知道，现在找个事做并不容易，是不是？"

男子愣住了，他久久地看着她，最后竟咧开嘴笑起来，他一边向姑娘靠近一边说："我当然了解。不过，我相信你会在这里做得很好。"然后走到姑娘面前，将手伸了过去，问道："我可以为你祝福吗？"姑娘立即伸出了手，当两只手紧紧握在一起时，她再次用柔和的声音说道："也祝您好运！"

接着，男子转身再次向门口走去，姑娘用感激的目光看着他的身影渐渐消失在门外。稍后，姑娘走回到柜台，把手中握着的仍然温热的第6枚戒指放回了盒子里。

让我们想一想，如果故事中的姑娘在发现戒指可能被男子盗走后立刻大喊抓贼，那么很可能致使男子迅速地逃之夭夭或是为自保而伤害姑娘，无论怎样都不是一个理想的办法，而使用柔和的办法，情形就不一样了，姑娘的柔和和善良让男子动了恻隐之心，使他自动终结了自己的犯罪行为。

在我们生活或工作的圈子里，之所以会有办事能力强的人，就是因为他们会用最有效的办法来解决问题。而所谓的最有效的办法就是在个别时候用以柔克刚的方法来解决问题。

当然，不是所有事情都适用于以柔克刚的方法，如果有人真的是在无理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

取闹，用一般的感情攻势无法打动他们时，你就可以选择暂时离开吵架现场或是拿出证据来证明对方是错的。

努力奋斗，让信念为你助跑

在漫长的人生旅程中，我们会期待一路顺利，但有时候天不遂人愿，我们还是会遇到一些不顺的事。这个时候，生气没有用，痛苦没有用，委靡不振更是自断出路，想要早一点儿走出不顺，就必须要努力奋斗。

《国际歌》歌词里有一句唱得好："从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己。"努力去争取，就会结束不顺。

除了要努力奋斗外，还要胸怀坚定的信念，让信念为自己助跑。哈佛大学老师史蒂芬教导学生说："每一个人都可以通过内在的心态来改变外在的生活环境。"在很多时候，我们之所以失败，并不是成功离我们很遥远，而是我们没有全力以赴，我们心中缺少必胜的信念，缺少披荆斩棘、克服一切困难的信念。

小陈经朋友介绍，去了一家公司做了业务员，或许是对工作没有兴趣，又或许想要成功的信念不够强烈，小陈工作起来并不积极，整天一副吊儿郎当的样子。当别的业务员一个个拉到客户，赚了大笔提成时，他却一个单子都没谈成。

工作两年后，当年一起上班的同事都已经计划着买房了，他却还跟别人共同租住在一间 15 平方米的小屋子里。落差让他感到很痛苦，他忍不住跟朋友抱怨："论学历，我比我那些同事都高，但是赚钱却没有他们多，我怎么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这么倒霉啊。”

朋友想劝解他，可是看他一副怒气冲天的样子，也不好说什么，大家心里都清楚，不是他倒霉，是他心里压根儿就没有过赚钱的强烈意愿。

日子就这么一天一天地蹉跎着，在小陈做业务员的第5个年头，公司突然大裁员，由于业绩平平，没有上进心，小陈不幸被辞退了。

站在马路边，望着工作了5年的办公楼，小陈发现自己孑然一身来，又孑然一身去，真是有些可笑。他独自捧着装满办公用品的箱子坐在天桥边，看到一个卖糖葫芦的大爷在大冷天里不停地叫卖着。

“你卖这个每月能赚多少钱呢？”小陈突然很好奇。

“我在天桥上卖每个月就赚2000来块钱，不过，我没有全指望这个，我每个月还会往各个超市送糖葫芦，那个才是大头。孩子们大了，我这老头儿能帮的就多帮点，别人都说我老了，干不动了，可是我不服气，我才60几岁，我不觉得老，我有手有脚，我相信我认真做起事来不会比那些年轻人差。”

听完老大爷的话，小陈突然明白为什么之前大家都说自己缺少信念了，一直以来，他都有意回避着应有的责任，从来没有让自己充满动力过，自己20几岁正是年轻力壮的时候，心中的信念竟然比不过一个老人家。

有人说，没有信念的人是庸人，这句话是有道理的，因为人一旦缺少了信念，就失去了任何前进的动力，这样就会一直停留在原点，从此碌碌无为地度过自己的一生。

所以，让自己胸怀必胜的信念吧。如果你能每天为自己灌输这样的信念：继续坚持，向着目标，我一定行。那么，就算你是一块顽石，也会被雕琢成美玉。

晓磊从小就很聪明，从小学一年级到五年级，虽然他不是班上最用功的学生，但却是成绩最好的学生。读六年级的时候，爸妈一直督促他要好好用功，不然就考不上重点初中，晓磊却不以为意，很少在课外时间用功读书。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

终于,毕业成绩出来了,晓磊得了第10名,与重点中学无缘,这让习惯当第1名的他受到了很大的打击,好几次都想掀桌子踢凳子。但是生气有什么用呢?聪明的他很快清醒过来,如果想洗刷掉“耻辱”,就要用成绩来说话。

暑假结束,升入普通中学的晓磊像换了个人,每次上课都听得很认真,不再像以前那样不分上课下课都唧唧喳喳个不停。经过半年的学习,年终考到来了,这一次,晓磊取得了全年级第2名的好成绩。

后来,成绩稳定的晓磊又顺利考入重点高中、名牌大学。回忆自己初中以来的每一步,晓磊说:“我人生中的第一次不顺就是小学升初中那次考试,当然,我又委屈又羞愧,我暗暗对自己说我不是失败者,我不比任何人差,只要我用功,就一定会成功。”

晓磊小小年纪就抱定了必胜的信念,信念帮助其取得了学业上的成功。如果在升初中那年,他只是一味地生气而不懂得努力奋斗,也许他的人生就会一直暗淡下去。

我们每个人都有成为强者的机会,而生活中那些不顺的事就是一个契机,不顺带给我们的不只有委屈,还有机会,如果我们能从不顺中及时调整自己、不断鼓励自己,那么就可能将自己变成一个强者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有些事不要太过执著

在生活中，总会听到有人抱怨说："我已经足够努力、足够执著了，为什么还是不能成功?我太委屈了。"这句话引出了一个问题：对某事执著就一定会成功吗?

答案是否定的。执著有时候能够帮助人取得成功，但有时候却也成了阻碍人们成功的主要因素。如果一件事情本身就是不可能实现的，那么再怎么执著也不会有成功的一天。与其把时间耗费在一件不可能实现的事情上，不如另辟蹊径，为自己寻找新的出路。

不知道大家有没有听说过美国富翁亚默尔的故事，亚默尔本是贫苦农夫出身，机缘巧合下随着大批的淘金者去加州淘金，最后放弃淘金，改为卖水。

19世纪中叶，"加州有金矿"的消息在美国各州四处流传，这让无数怀有发财梦的人们纷纷向加州赶去，一时间，加州遍地都是淘金者。在那支庞大的淘金队伍中，有一个17岁的犹太少年叫亚默尔，他同大家一样，在历尽千辛万苦后赶到了加州。但是在他赶到的时候，因为淘金者太多，金子已变得非常难淘。

年少的亚默尔和多数人一样，尽管坚持不懈地淘着，但始终没有发现黄金。金子难淘，生活也跟着变得艰难起来。由于加州气候干燥，水源缺乏，许多淘金者不仅没淘到金子，反而丧命在那里。

亚默尔也被饥渴折磨得半死，心情越来越抑郁。一天，他一边可怜巴巴地望着水袋中最后一点儿水发呆，一边听着身边淘金者们的抱怨，忽然，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的脑海中闪现了一丝灵光。他想，既然金子这么难淘，水这么缺乏，我何不去卖水呢？

于是，亚默尔果断地放弃了对黄金的执著，将手中挖金矿的工具变成挖水渠的工具，他先将河水引入水池，再用细沙过滤，最后制出了可口的饮用水。

他将水装进桶里，挑到山谷，一壶一壶地卖给淘金子的人。那个时候，总是会有人嘲笑他说："你可真傻，千辛万苦地到加州来，不挖金子发大财，却干起卖水这种赚不了多少钱的小买卖，这种生意在哪不能干，你何必千辛万苦跑到这里来卖？"

亚默尔从不在意别人的嘲笑，每天都雷打不动地来卖他的水。他心里清楚得很，到哪里去找这么多现成的用水者，哪里又有这样几乎没有成本的买卖？结果，当淘金者们全部空手而归时，亚默尔却在很短的时间靠卖水赚到了几千美元，这足够促使他去干一番大事业了。

亚默尔成功了，因为他的独具慧眼，因为他的不拘泥于死板。黄金确实比水要贵得多，但当时的情况是，人们几乎已经淘不出什么金子，继续淘下去也只是单纯的耗时间，但是卖水就不一样了，虽然是小本买卖，但保证能赚钱，卖的多了，就能赚不小一笔。

亚默尔的故事说明了：无论做什么事，都不能过于死脑筋，在一条路走得不顺利时应该想办法另辟蹊径，只有这样才会更快地获得成功。在某篇文摘上有这样一个故事，它就是要告诉读者应懂得另辟蹊径。

有一家饰品公司招聘员工，面试的题目是把梳子卖给和尚，业绩突出的人会优先录取。最后，有3个人闯入了最后一关。

老板对这3个人说："以10日为期，你们谁卖得多，我就录取谁。"

3人各自离去，日升日落，眨眼间，10日之期已到。

老板问甲："你卖出去多少？怎么卖的？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

甲回答:“我卖了1把。您知道吗,我可是历尽千辛万苦才找到了一家寺庙,可我刚开口说要卖梳子,他们就又打又骂地把我赶了下来。要不是我在回来的途中看到一个挠头皮的小和尚,我连1把都卖不出去。那个小和尚兴许是很久没有洗头了,痒得很,我这才得了空。我觉得您的策略是不对的,您不应该让我们向那些和尚推销梳子。”

老板不置可否,将步子前移,问乙:“你卖出去多少?怎么卖的?”

乙面带骄傲地回答:“我卖了10把。我去了一座高山上的古寺,因为山上风大,香客们进入殿中拜佛烧香时头发难免凌乱。我劝说住持,出于对佛祖的恭敬,应该在每座殿里都放把梳子,以便香客们整理仪容。因为寺中有10座殿宇,住持便向我购买了10把梳子。”

老板嘴角微抿,将步子移至丙面前,问道:“你卖出去多少?怎么卖的?”

“我卖了1000吧。”此言一出,众人皆惊,丙继续说,“我去了南方一所香火极旺的古刹,那里的香客每天都络绎不绝。我对住持说,‘来这里的每一个香客都有一颗虔诚的心,宝刹应有所回赠,保佑其幸福安康,我这里有些许积善梳,如不嫌弃,可作为赠品送给香客。’住持是一位慈祥且明事理的老人,他没有多说什么就从我这里购买了1000把梳子,并且热情招待了我。”

这个故事告诉我们:同一件事由不同的人来做,会得出不一样的结果。有时候,我们前路受阻,无法成功,不是因为事情太难,而是因为我们没有找到其中的法门。我们谁都知道和尚是不用梳头发的,但这并不表示寺庙就用不着梳子,因为梳子除了梳头发的功能外,还可以作为礼物赠与人,寺庙是需要回赠给香客礼物的。睿智的丙就是看到了这一点,才完美地完成了考验。

当上天给你出了一道看似无解的难题,让你的生活变得不顺利时,你没必要赌气,也没必要为这小小的委屈感到难过,静下心来多动脑筋想一想,看能不能通过其他途径获取成功。要知道,多给自己的思想开一扇窗,你就多一个希望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

坏事突然登门，用机智代替愤怒

生活中，我们总会遇到一些突如其来的“意外之祸”，比如走在大街上突然被人打了一下，或者上司突然把我们的工作计划打乱了，又或者辛辛苦苦把房间打扫干净后，孩子们一下子又弄了个乱七八糟。这个时候，你或许会怒火中烧、大呼委屈，恨不得把给自己制造麻烦的家伙关起来痛打一顿。

不过，很多时候，现实并不允许我们那样做，就算我们真的那么做了，也不能改变已经发生的让我们头疼的事情。不仅不能改变现状，还会让我们面临新的麻烦以及委屈，比如在大街上和人大打出手、被上司一句话给开掉、孩子闹着要离家出走。

面对这些烦恼的事情，想最大限度减少损失或者让自己摆脱尴尬，最有效的办法就是心平气和，用机智代替愤怒。如果你不知道如何用机智代替愤怒，就来看看下面几位名人是怎么做的。

让我们看看被称为奇迹创造者的拿破仑的故事。

尽管身份和气势超然，但拿破仑的身高只有1.68米。当年，在他担任意大利方面军总司令时，他手下一名将军总是不服从命令，这给他的工作带来了很大麻烦。于是，他对身材比他高大很多的部下说：“将军，你的个子正好高出我一头，但是，如果你再不听指挥的话，我会马上消除这个差别。”

拿破仑并没有生气地直接训斥那位将军，他运用了柔中带刚的方式，让对方明白自己的忍耐是有限度的，这样做既保全了那位将军的面子，也顺利地把命令传达了下去，可谓一举两得。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

接下来,再来看看我国历史上杰出的女皇帝武则天的故事。

唐高宗中后期，许多官员不满武则天干预朝政，便联名上书给皇帝李治,请求废后。尽管对武则天宠爱有加,但迫于压力,李治还是同意了群臣的请求,并且和上官仪一起去了武则天所住的宫殿。当上官仪拿着诏书准备向武则天宣读时,早已得到消息的武则天没有惊慌,也没有愤怒,她先是对傻站在一旁的李治嘘寒问暖,然后转身问上官仪,他手中拿的是什么东西。

上官仪的目光投向李治,想从他那里得到一点儿暗示,但李治却临阵退缩了,他随口敷衍道:“不过是一本书罢了。”上官仪怒其不争,却也无话可说,武则天却开口问道:“是什么书呢,可否借我一看?”

上官仪避开武则天的目光,再次望向李治,如此一来,武则天心里就完全明白眼前是怎么一个形势了,她慢悠悠走向女儿太平公主身边,说道:“太平,你是我和你父皇最珍爱的女儿,功课可不能太差了。今天我来考考你的学问,你把那本书的内容念给我听听。”

小太平公主依言从已经呆滞的上官仪手中拿过诏书看了起来，看到一半,她为难地说道:“母后,孩儿有许多字还没学呢。”

“没关系,念你认识的就行?”武则天鼓励她。

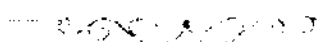
小太平只好磕磕巴巴地念了起来:“……性非温顺、妖媚惑主、残害忠良……母后,孩儿真的不认识。”念到一半,小太平实在不忍心,不敢再念下去。

武则天强压住心中的怒火,叹口气,面带凄楚地将诏书拿了过来,从头到尾看了一遍。看完后,她不哭也不闹,只是用哀怨的眼神看着李治,看着看着,漂亮的眼睛里便蓄满了泪水,把李治看得头皮发麻、心疼不已。

武则天看出了李治眼中的不舍,遂又开口问道:“皇上,您是明天上朝宣旨,还是现在就宣?宣旨后,我不能再陪在您身边,还望您自己照顾好自己。”此时,李治再无招架之力,连忙出言安慰,再不提废后之事。不久后,上官仪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





被发放到很远的地方当差去了，最后以密谋造反罪被流放。

故事中，武则天几乎“命”悬一线，如果她在看到废后的诏书后跟李治大吵一架，只会加强李治废后的决心，但聪明的她并没有这么做，她知道自己根本没有这么做的资本，愤怒或是争吵只会让自己的下场更加不堪。

读完上面几个故事，你或许就理解了如何用机智代替愤怒。愤怒给我们带来的后果是难以预料的，一旦这个后果超过了我们的承受范围，我们就算后悔也来不及了。所以，不要因为一时的不顺和委屈就愤怒不止，如果实在感到委屈，就用机智且平和的言语代替争吵。

眼高手低的人成不了大气候

在我们的生活中会有这样一些人，他们在小事都没有做好的情况下就幻想着去成就一番大业。当梦想无法实现时，他们便深感委屈，并感叹自己运气不好。殊不知，把失败的原因都归结在运气上是一种十分懦弱的表现。

荀况的《劝学篇》里说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”前苏联革命导师列宁也说过：“人要成就一件大事，就得从小事做起。”可见，想要成就一番气候，就要从一点一滴的小事做起。如果不愿意做小事，只想着做大事，最终的命运只能是被社会淘汰。

吴明是公司里的话篓子，他每天说得最多的就是自己如何如何的能干。但说得好听，做起来就不是那么回事了。工作两年了，吴明的业绩一直是垫底的，但是他一点儿没觉得不好意思，动不动就说其他同事这个不行、那个不行。部门中有一个同事特看不惯他，讽刺道：“我们不行，难道你这个垫底

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的就行了？”

这话如果搁在别人身上，估计早就恨不得找个地洞钻进去了，但是吴明却一脸的不以为然，他辩解说：“我就是运气没你们好罢了，老板总是安排一些小客户给我，我才不愿意为那些人费脑筋呢，要是他能给我个大客户，我早就成销售冠军了。”

同事们听得多了，也就不理他了，任他一个人唱独角戏。老板知道吴明的情况后，觉得有必要打磨一下他眼高手低的坏习惯，于是就让他去拜访一位大客户。

吴明很高兴，觉得自己这次可要扬眉吐气了。但是他一点儿跟大客户过招的经验都没有，也没有提前去了解客户的基本情况。他把事情想得太过简单了，也没有将其当成一件大事去对待，以致当他站在客户面前时，衬衫上竟然还有早晨吃东西留下的油渍。

客户从一开始就一副兴趣索然的样子，这让吴明极为失望，他觉得自己运气太差，好不容易遇到个大客户，仍然对自己的产品没什么兴趣。

吴明像背书似的把产品介绍了一通，20分钟过去，就只听他一个人在说话，客户除了偶尔“哦”一声，几乎没有回应。当吴明觉得自己快词穷的时候，客户突然开口：“你带样品来了吗？我想看一看。”

“样品？对不起，我忘了，我现在让同事给您送过来，好吗？”

“不用了，今天就到这里吧。我一会儿还有别的事情，再见。”紧接着，客户就安排秘书把吴明请了出去。吴明垂头丧气地回到公司，刚进部门就开始抱怨客户的态度，同事们视若不见，都不予理睬，部门经理也再次确定吴明这个人的确不值得重用。

吴明跟小客户谈生意时总是心不甘、情不愿，觉得公司在大材小用，但是当他面对大客户时又表现得很失败，这就是典型的眼高手低。从吴明的例子中我们可以看出，眼高手低的人是很难做成什么事的，更别说是什么大事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了。他们陷入了误区却不自知，他们空有大的抱负却没有真本事。

所谓“一屋不扫何以扫天下”，“扫天下”的能力是靠持续不断地“扫屋子”的经验积累而成的，同理，只有先把小事做好才能有能力做大事。当然，一个可以把大事做好的人在小事上也绝对不含糊。

眼高手低的人多是自以为是的人，而真正有本事、踏实肯干的人往往是最低调、最默默无闻的。

如果你正在为无法完成一番大事业而感到委屈，不妨先审视自己：有没有犯眼高手低的错误？是不是足够踏实？有没有积累足够的能力和经验？有没有做好充分的准备？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第6个忠告

有时候，沉默是最有力量的回应

被讥讽的滋味不好受，但不能因为这样就抓狂失态，一旦我们这么做了，我们就可能遭受到更猛烈的讥讽。其实，讥讽不可怕，可怕的是我们沉溺在讥讽给我们带来的委屈中出不来。当你被委屈包围时，就这样提醒自己：无须在意他人的言语，用沉默代替争辩，只要我们能够做出成绩，生活自会给讥讽者以讽刺。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别那么爱动怒，你越生气对方越高兴

对很多人来说，被人讥讽是一件很窝囊、很委屈的事。想一想，当我们好好地做我们的事时，却冷不丁地被他人侮辱、讽刺，这是多么令人窝火。但窝火归窝火，我们不能因为心中窝火就抓狂失态，因为我们越生气，对方就越高兴。

很多时候，讥讽人的人就是想激怒对方，让对方抓狂失态，进而令其颜面尽失。如果我们是被讥讽的对象，就要保持冷静，不能让阴谋得逞。如果忍不住朝对方发怒了，我们更容易遭到众人的嘲笑。

退一步海阔天空，我们不必为了别人的话让自己受伤。另外，还击对方不一定非得要发生当面冲突，运用诙谐的反讥会更容易达到目的。

德国著名诗人海涅是一个犹太人。一次出席宴会，海涅遭遇一个商人的恶毒攻击。那名本就瞧不起他的犹太人恰巧又喝了点儿酒，便出言不逊地对海涅说："前几天我去旅行，发现了一个小岛，这个小岛上有件很奇特的事。"

海涅礼貌地问道："什么奇特的事?"商人趾高气扬地阴笑道："这个岛上竟然有驴子和犹太人。"海涅知道对方是在讥讽自己，但他没有动怒，而是平静地说道，"真是有意思，如果真是这样的话，那我和你可以一起到这个岛上去，这样就可以弥补这个缺陷了。"

除海涅外，很多诗人都有一副好口才，在遇到看不惯自己、对自己口出不逊的人时，他们会用犀利且巧妙的语言帮自己解围，同时还对方以颜色。在口才好的诗人中，歌德绝对榜上有名。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个天气晴好的午后，歌德心情愉悦地走在德国魏玛公园里一条狭窄的人行道上。忽然，他发现对面走来一位曾对他的作品极尽挖苦的批评家。

两人越走相近，最后终于面对面地停住了，那位批评家骄横无礼地昂头说道："我从来不给蠢货让路。"歌德不以为意地笑道："我正好相反！"说完礼貌地退到了一旁。那位批评家顿时被噎得吹胡子瞪眼，想回击歌德，但嘴巴张了半天，愣是说不出一句像样的话来。

歌德没有因为对方的讥讽就抓狂失态，而是用温和的语言给了对方一个犀利的还击，这是很值得学习的。有些事情只需一句犀利的话就能解决问题，我们没必要一定得大动干戈才罢手。

当然，不是说在任何情况下我们都得用犀利的话来还击，当别人用我们并不出众的背景或经历来讥讽我们时，我们没必要非得反讥回去，既然对方说的是事实，那就大方承认吧。平凡或贫困并不是错，但刻意隐瞒这些情况就是一种错误。想要获得别人的尊重和理解，就得有承认事实的勇气。

曾经的美国上流社会非常看重门第，但第16届美国总统林肯却出身于一个鞋匠家庭。当林肯为竞选总统而在参议员中演说时，一名参议员对他进行了一番羞辱。那位参议员趾高气扬地说道："林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你不要忘了你是一个鞋匠的儿子。"

此言一出，演讲台下的听众顿时一片哗然，大家都将热辣辣的目光投向林肯。林肯并没有因此感到难为情和愤怒，他不卑不亢地回答："非常感谢您在这个时候让我想起我的父亲，他已经过世了很多年，但我一直怀念并尊重他，他是一名出色的鞋匠，我想我做总统无法像我父亲做鞋匠那么出色。"

一番话让参议院再次陷入沉默，林肯转头对那个傲慢的参议员说："我记得我的父亲以前也曾为您的家人做过鞋子。如果您的鞋子不合脚，我愿意帮你修好它。当然，我做鞋子的技术远没有我父亲的好，他真的是一名伟大的鞋匠，他的手艺是无人能及的。"说到这里，林肯流下了眼泪，听众们也无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不为之动容，就连刚刚讥讽他的人也同大家一样鼓起了掌。

面对讥讽，林肯没有自卑，也没有因此而感到无地自容，他坦然地面对自己的出身，用真诚的回答赢得了大家的尊重。

当我们面对别人的嘲讽，最聪明的做法就是冷处理。用犀利或幽默的语言让对方吃个闷亏，用真诚的态度和话语让对方了解自己的情感。总之，不能让别人一激就发怒，发怒只会给自己带来麻烦。当你因为别人的讥讽而忍不住想要发怒时，不妨多想想一旦你这样做了将会给自己带来什么样的后果。

心有雅量能消灾避祸

虽然被讥讽的滋味不好受，但有时候，不好受也得忍受。如果位高者或者一起共事的人讥讽你，你就不能非得和对方争个你死我活，一旦你撕破脸皮和对方闹起来，你的前途和人际关系就会受到影响。因此，有时候就算再委屈，也要为了自己的前途和人际关系忍一忍。

忍，不是刻意压抑，而是锻炼自己的度量，让自己有容人之量。当别人讥讽我们时，我们应有包容之心，尽量冷静地处理，而不把对方当成自己的眼中钉、肉中刺。

如果我们遭遇讥讽后，任由自己的性子来，不知天高地厚地和对方大吵一番，结果将会是非常严重的。在历史上，就有很多人在被羞辱、讥讽后因抑制不住心中的怒气而做出了十分离谱的事，从而给自己带来了厄运，比如春秋时期的公子宋。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

春秋时期，郑国国公郑灵公在位时，由公子宋和公子归生辅政。一日，楚国向郑灵公进献了一只大鼋，灵公十分高兴，命屠夫去炖肉汤。就在此时，公子宋和公子归生来见灵公，走到殿门口时，公子宋对灵公说："每当我的食指自己动起来，我都能吃到美食，今日食指又跳动了几下，或许又能吃到美食了？"

公子归生笑他异想天开，然而，当两个人来到大殿时，发现厨子正在解割大鼋，灵公对二人说，他决定宴请大夫们。公子归生忍不住朝公子宋翘了翘大拇指，并将此事告知灵公。灵公看公子宋一副得意洋洋的样子，心有不悦，暗想：一会儿吃鼋时，我不赐予你，看你还得意不得意。

以前宴请大夫时，都是从首席开始上菜，但这次灵公却命人从末席开始上菜，因为公子宋就坐在首席。大夫们一一都分到了鼋羹，马上就轮到公子宋时，灵公却突然笑着宣布已经没有鼋羹了，并讥笑着问公子宋："你说每次你食指大动都能吃到美食，此时看来，并不是那么回事啊。"

这简直就是赤裸裸的冷落和讥讽，众大夫面面相觑，不知道灵公为什么要如此对待公子宋。公子宋被激怒了，他可从来没有受过这样的侮辱，为了挽回面子，他走到还在大笑着的灵公面前，狂妄地用食指从灵公的鼎中夹了一块鼋羹。吃掉那块肉后，公子宋拂袖而去。

公子宋的行为严重地激怒了灵公，灵公当着众臣的面，气愤地说一定要杀掉公子宋。公子宋因害怕灵公真的找借口除掉自己，就在这一年的秋天派人刺杀了郑灵公。两年之后，郑灵公的弟弟为兄报仇，以指染君鼎之罪将公子宋杀掉。

公子宋作为郑国国民，在面对国君对自己的讥讽时，没能控制住自己的情绪，从而导致了悲剧的发生。其实，原本不是多么严重的事，郑灵公不过是看公子宋太得意，想戏弄、奚落他一番而已，但公子宋太爱面子，受不了当众被羞辱，哪怕羞辱他的人是他的顶头上司。公子宋这种性格迟早会给他带来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

麻烦，就算不是死在“染指于鼎”上，也会死在其他纠纷中。

在现实生活中，有很多人在面对羞辱时，就是因为能很好地控制自己的情绪而导致了仇恨的产生。法国古典作家拉罗什富科说：“如果我们对一个人恨之入骨，我们就降到了甚至比我们所恨之人更低的水平。仇恨是把刀，它首先伤到的就是我们自己。所以，当被讥讽和羞辱时，我们应该大度一点儿，很多事情，只要你将它们看淡了，它们就什么都不是。

泰勒斯是古希腊著名的哲学家，一次，他的朋友有事请求国王帮忙，但国王一直不答应。无奈之下，泰勒斯跪在国王的脚下哀声请求，总算使国王点头答应。在场的人没有一个人称赞泰勒斯的义气，有一位大臣还语带讥讽地小声对众人说道：“你们快瞧一瞧，这就是我们那位清高的哲学家。可是他那卑屈的态度算什么呢?他怎么能称之为哲学家呢?”

这句话被国王听到了，国王生气地怒吼道：“谁在下面嚼舌根，不想活命了吗?”

那名出言讥讽的大臣顿时吓得全身发抖，就在这个时候，泰勒斯走了出来，躬身对国王说道：“并没有人说什么，您千万不要动怒。”于是，一场风波就这么过去了。

泰勒斯的这份雅量是值得所有人学习的，生活也不会亏待有雅量的人。如果你也像泰勒斯一样，遇到了不理解你、讥讽你的人，无须和他动怒，就当他的眼睛暂时被什么东西给蒙蔽住了。

如果芝麻绿豆大点儿的事都值得你跟别人大吵一架，那你的生活就会越过越累，你的委屈也会越积越多。俗话说“小不忍则乱大谋”，有些大祸的产生就是因为不能忍，就如上面故事中提到的公子宋。如果当初他能多忍忍，就不会让悲剧发生了。

忍耐是一种智慧，是一种有涵养的表现。当你心有雅量，忍别人所不能忍时，你就会发现曾经让你觉得面目可憎的人其实也有他的可爱之处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

拥有足够的自信，无视他人的愚昧和肤浅

被人讥讽愚昧无知，并不表示你就真的如此。因为文化或思想的不同，人们对事情的看法也不同，同一件事，有人认为是愚昧可笑的，有人却认为它具有深刻的意义。无数事实证明，那些爱随意讥讽他人所做事情的人大多是肤浅和幼稚的。

然而在生活中，就是有很多人在不明所以、没有经过调查的情况下，随意讥讽他人正在做的事情，而这些讥讽总有一天会变成话柄。

1964 年，当袁隆平第一次提出杂交水稻的概念时，全世界很多科学家都在讥笑和讽刺他。人们普遍认为，自花传粉植物是没有杂交优势的，而水稻就属于这种植物，所以不可能杂交成功。不过，倔犟且专业知识深厚的袁隆平偏偏不信这个理论。

最终，9 年后，世界第一个杂交水稻品种“南优 2 号”喜获成功，该水稻的单产比常规水稻增产 20%。与此同时，袁隆平的名字也被世界人民所熟知，人们称他为“东方稻魔”，称他的发明为中国四大发明之后的“第五大发明”。

虽然袁隆平用了 9 年的时间才获得成功，但最终他还是证明自己是正确的，他用事实给当初讥讽他的人上了一课，让他们知道了自己当初是如何的轻率和肤浅。

当你在优势上被不明所以的人讥讽时，根本无须为此感到委屈，你可以无视他，也可以用鲜明的事实还击他，让他知道真正可笑、肤浅的人是谁。

对于为什么说随意讥讽他人愚昧的人是肤浅的，有这样一个故事可做

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说明。

很多年前，某支由欧洲贵族组成的参访团来到了中国，几个德高望重的中国人接待了他们，几天相处下来，也算是宾主尽欢。在欧洲贵族参访团离开中国的前一个晚上，双方又进行了一次聚餐。可能是因为酒喝多了，欧洲贵族们的言谈举止变得随意很多。

席间，一位德国贵族举着酒杯说道："你们中国人的属相真可笑，大多都是猪、狗、鸡等不雅之词，哪像我们的星座，都是金牛、射手、仙女等优雅的称呼。哎，真不知你们的祖先是怎么想的。"几个欧洲贵族听了全都哈哈大笑，还互相碰杯，简直傲慢至极。

中方这边却一片沉默，或许是没有想到一向优雅的对方会突然讥讽起自己以及自己的祖宗来。沉默良久后，终于有一个中国老者站了起来，和气地说道："诸位有所不知，我们十二生肖两两相对，6道轮回，正是体现了我们的祖先对我们的期望和要求。"

话说到这里，欧洲贵族们停止了发笑，但脸上的讥讽之色却没有退去。老者继续说道："将十二属相分成6组，第一组是老鼠和牛。老鼠代表智慧，牛代表勤奋，智慧和勤奋是密不可分的。因为如果光有智慧不勤奋，就只能是小聪明；而光是勤奋不动脑筋，就会变得愚蠢。这是祖先给我们的第一个期望和要求。"

几句话说下来，欧洲贵族们脸上的讥讽之色已慢慢退去，神色皆变得郑重起来。

"第二组是老虎和兔子，老虎代表勇猛，兔子代表谨慎，勇猛和谨慎也要紧密结合在一起，这样才能做到胆大心细。一旦勇猛离开了谨慎，就会变成鲁莽；而只谨慎不勇猛，就变成了胆怯。"说到这里，老者停顿了一下，目光从几个欧洲贵族脸上扫视一遍后，接着说道，"当我们中国人表现出谨慎的时候，千万不要以为我们没有勇敢的一面。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这时，几个欧洲贵族面面相觑，老者继续说道："第 3 组是龙和蛇，龙代表猛，蛇代表柔韧。刚柔并济一直是我们的祖训，我们不会太过刚烈，因为那样容易折断，也不会太过柔弱，因为那样显得没有主见。第 4 组是马和羊，马代表勇往直前，羊代表和顺。祖先是想教导我们在朝着目标勇往直前的时候，还要和顺地对待周围的人和事，如果不顾及周围的环境，势必会和周围发生磕碰，那样不见得能达到目标。第 5 组是猴子和鸡，猴子代表灵活，鸡定时打鸣，代表恒定。如果光灵活而不恒定，即使具有再好的政策也不会得到收获；如果光恒定而不灵活就会屡屡碰壁。祖先是想教导我们既要具有稳定性，保持整体和谐的秩序，又要懂得变通，要在变通中前进。最后一组是狗和猪，狗代表忠诚，猪代表随和。只是忠诚却不随和，就会排斥他人，太过随和而不忠诚，就会失去原则，只有将忠诚和随和紧密结合在一起，才能保持内心深处的平衡。"

洋洋洒洒一番话下来，欧洲贵族们脸上的神情已经由沉思变成了佩服。最后，老者对着他们问道："我想请教各位一个问题，你们的仙女座、射手座等星座体现了你们祖先对你们的哪些期望和要求呢？"欧洲贵族们被问得面红耳赤，实在无话可说。

几个欧洲贵族在不明所以的情况下就讥讽中国属相可笑至极，最终被中国有识之士反讥，从中可见，那些贵族们是多么的肤浅和幼稚。讥讽什么不好，却讥讽中国的传统文化，殊不知中国文化博大精深，随便从老祖宗的祖训中摘抄几句就能堵住那些欧洲人的口。

上面两个故事都说明了：被别人讥讽愚昧无知，并不代表我们就真的无知，如果我们有足够的信心和资本，就完全没必要在意别人的讥讽，更不用为此感到难过。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用自嘲的方式让自己免受嘲笑

生活中,我们每个人都会深陷一些难堪的场面,这个时候,作为主角的我们难免会成为众人讥讽和嘲笑的对象。当众被讥讽和嘲笑的滋味可不好受,如果想让自己不那么尴尬,想少受点儿委屈,不妨尝试使用自嘲的方法。

自嘲是一门生活艺术,聪明的人最会使用它。不善于自嘲的人在面对他人的讥讽时常常会手足无措,窘态毕现,甚至立刻黑脸闪人,而这势必会招致更多、更大声的讥讽。所以,如果你不想让自己成为交际圈中的笑柄,就得学会自嘲。如果你不知道怎么自嘲,就跟下面几位名人学学吧。

第一位是希腊哲学家苏格拉底。

据说苏格拉底的妻子是个有名的泼妇,动不动就对他发脾气,好性情的苏格拉底便对朋友自嘲道:"讨这样的老婆其实有很多好处, 不仅可以锻炼我的忍耐力,还可以加深我的修养。"

一次,老婆又发起脾气来,大吵大闹,任苏格拉底怎么劝也不肯罢休,苏格拉底秉着"惹不起躲得起"的原因,欲要躲出家门。孰料,他刚走到门口,他的刁蛮夫人就从楼上倒下一大盆水,把他浇成了落汤鸡,邻居看到后皆大笑不已。苏格拉底打了个寒战,甩甩衣服上的水珠,不慌不忙地说:"果然不出我所料,响雷过后必有大雨啊。"一句话让邻居们笑得更大声了,但不再是嘲笑。

第二位是美国著名演说家罗伯特。

罗伯特的头秃得很厉害,在他头顶上很难找到几根头发,从视觉上说简

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

直比“地中海”还让人感到心酸。在他过生日那天，许多亲朋好友都来为他庆祝生日，在热闹的大厅里，妻子悄悄地劝他戴顶帽子，罗伯特却不以为意地大声说道：“我的夫人劝我戴顶帽子，只是因为她不知道秃头有多好，因为我会是第一个知道下雨的人。”一句自嘲不仅化解了尴尬，还让宴会的气氛一下子变得轻松起来。

第三位是美国钢琴家波奇。

波奇不仅是钢琴家，还是幽默家。有一次，他去美国密歇根州的福吉姆城演奏，到了会场却发现听众不到大半，他的内心感到十分挫败和难堪。不过当他走到舞台中央时却满面笑容地说道：“福吉姆这个城市的居民一定很有钱，我看到你们每个人都买了两三个座位的票。”一句话让尴尬尽散，大厅里充满了愉悦的欢笑。

第四位是美国科学家富兰克林。

在“费城风筝实验”成功之前，富兰克林还曾计划做这样一个实验：用电流电死一只火鸡。他也确实那么做了，然而，当接通电源后，电流却通过了他的身躯，将他击昏在地。醒来后，富兰克林向身边的人说道：“好家伙，我本想弄死一只火鸡，结果却差点儿电死一个傻瓜。”

第五位是美国第40任总统里根。

一次，当里根总统在白宫钢琴演奏会上讲话时，他的夫人南希不小心连人带椅跌落在台下的地毯上，样子极为狼狈，很多观众惊叫出声，南希并没有躲避众人的目光，而是灵活地爬了起来，重新回到自己的座位上。正在讲话的里根看到夫人安然无恙，便插入一句俏皮话：“亲爱的，我告诉过你，只有在我没有得到掌声的时候你才能这样表演。”一句话把台下200多名听众都逗乐了。

有人说，幽默而不失风度的自我解嘲闪烁着智慧的火花。事实确是如此，自嘲是一种智慧的体现，它能让人在尴尬中找到台阶，在讥讽中为自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

保住面子，很多时候还能获得众人的欣赏。

一个善于自嘲的人通常是热爱生活、有生活情趣的人。面对讥讽或是即将受到讥讽，他们不会甘于受辱，或是让自己陷入弱者的境地，他们会用自嘲的方式来让自己免于被羞辱，并始终处于一种和谐的环境中。

在生活中，我们每个人都会遭遇被讥讽的危险，这个时候我们就可以学习以上那些名人的自嘲方法。其实，在我们身边就有很多自嘲高手，心态健康的他们在身处尴尬境地时不会去刻意躲避，而是会用巧妙的语言为自己解围。

下面是一位中学老师的故事。

某位老师是广东人，普通话很不过关，一次上语文课，当他想举例子时，突然把“我有4个比方”说成了“我有4个屁放”，一时间，教室里像炸开了锅，学生们一个个笑得前俯后仰。老师也是面红耳赤，不过刹那间，他灵机一动地吟出了一首打油诗：“4个屁放，大出洋相，各位同学，莫学我样，早日练好普通话，年轻潇洒又漂亮。”如此幽默的自嘲让大笑的学生们纷纷为老师鼓起了掌。

再来看一个胖子的故事。

一个胖子走到热闹的大街上，突然被一个扔到脚下的西瓜皮滑了一下，他整个人以四脚朝天的姿态倒在了地上，顿时街上响起一片嗤笑声。胖子气喘吁吁地站起来，揉揉被摔疼的屁股，然后憨笑着说道：“幸亏我是个胖子，如果没有这一身厚皮囊托着，还不把我摔成骨折?”

出洋相被众人嘲笑对一些人来说是很委屈的事，但只知道委屈是不能让别人停止嘲笑的，何不动用智慧让众人的嘲笑变成会心一笑?富有智慧的自嘲并不是一件很难的事，只要别总想着躲避，很多灵感就会冲入脑中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

微笑着沉默，低调着进步

被讥讽后，如果只知道委屈或是和别人争辩，那么讥讽就永远不会停止。让别人停止讥讽的最有效办法不是去争辩，而是要努力将最好的自己展现出来。如果做不出成绩，那么只能忍受别人的讥讽。

有这样一篇有意思的报道，讲的是与足球有关的事情。

当2011年“世界冠军俱乐部联赛”决赛开始前，著名设计师卢西亚诺·哈克为巴西桑托斯足球俱乐部的内马尔·达·席尔瓦设计了一款T恤，T恤上面写着“Messiwho(梅西是谁)?”

卢西亚诺·哈克本来设想的是，当内马尔顺利进球时，就掀起球衣，露出里面写着“Messiwho”的T恤，这样不仅能够对梅西嘲弄一番，还能吸引全世界球迷的目光。只可惜事与愿违，那件T恤最终无缘在“世界杯”决赛场上露面。

最终，梅西所在的巴塞罗那俱乐部以4:0的绝对优势大胜内马尔所在的桑托斯俱乐部，在比赛中，梅西更是威武地踢进了两个球。那件T恤内马尔是用不上了，卢西亚诺·哈克只好在自己的网站上抛售这件作品，这为足坛界带来许多话题，人们不禁捧腹道：“这件欲要讥讽人的T恤自己倒变成了一个天大的讽刺”。

在卢西亚诺还没有足够的实力时，就幻想着在成功的时候好好讥讽对方一把，这种本末倒置的行为实在有些可笑。当然，内马尔本人是十分优秀的，不满20岁的他在小小年纪就是众人眼中的“天皇巨星”了，那件球衣完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全可以理解为天才少年轻狂率性的表现。想必梅西在知道 T 恤的事后也只是会心一笑，他不用再多说什么，成绩就是他还击对方的最好武器。如果他在比赛中没有做出成绩，那么就会成为被讥讽的对方。

落后就会遭到讥讽，这是再正常不过的事情。就算再委屈也很难得到别人的同情，而且就算被同情也不是什么光彩的事。想要终结委屈、终结讥讽，就要把最好的自己展示出来。

在旧中国，由于政府无能，中国人一度被讥讽为“东亚病夫”。从 1896 年到 1948 年，先后举办了 14 届奥运会，而中国只参加了 3 届，且从未获得过奖牌。每次去参加奥运会，中国人得到的不是荣誉，而是耻辱和讥讽。

新中国成立后，国家大力发展体育事业，下定决心要摘掉“东亚病夫”这顶破帽子。1984 年，中国体育代表团气宇轩昂地出现在第 23 届洛杉矶奥运会的赛场上，令全世界人都意想不到的是，此次奥运会，中国一口气获得 15 块金牌，位居金牌榜第 4 名。从这以后，再没有人敢讥讽中国人是“东亚病夫”了。

中国人并不是天生孱弱，只是一度被打压着，当打压者不再继续打压，雄壮的中国人便将自己真正的风采展现了出来，最终让那些讥讽者哑口无言。

在中国历史上，许多名人都曾遭遇讥讽，面对讥讽，他们选择了忍耐和沉默，他们相信成绩终有一天会证明自己。下面是一篇关于战国时期政治家苏秦的故事。

苏秦自幼爱好读书，无奈家中贫寒，他根本没钱去念私塾。他时常去给别人做短工，有时候还卖自己的头发以此来解决温饱以及读书问题。后来，他又离乡背井跟随齐国的鬼谷子学习纵横之术。

学习得差不多后，苏秦开始游历天下，并期待有朝一日能够获得功名。但很多年过去，他仍然一无所获，身上的盘缠也差不多用完了，落魄到了饭

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吃不起、衣服不能蔽体的时候，他便沮丧地回了家乡。

家里人见他一副狼狈穷困的样子，都不爱搭理他，连他的妻子都只是继续埋头织布，不愿意和他多说一句话。他的父母不愿意认这个儿子，他的嫂子做饭时都不做他那一份，还讥讽他说："作为一个好男儿，就是要安守自己的产业，努力从事生产，你倒好，放弃正事不做，专做那种卖弄口舌的不正经之事，如今落得如此下场，真是活该。"

苏秦深感委屈，又觉得无地自容，他关起房门，自伤自怜地感叹道："妻子不当我是她丈夫，嫂子不当我是她小叔子，父母不当我是儿子，这全都是因为我自己的过错啊，谁让我急于求成呢。"

为了不再受到讥讽，苏秦不与人交流，搬出所有的书籍开始发奋读书、用心钻研。每当深夜困乏欲睡时，他就用锥子扎自己的大腿，这就是成语"悬梁刺股"中"刺股"的由来。

经过一番发愤图强，苏秦终于学有所成，他写了两部书，一部为《揣》，另一部为《摩》，两部书在战国策中都有所记载。后来，苏秦开始游说六国，劝六国国君联合起来抗秦，各国国君皆对他大为赏识，这段游说生涯堪称他人生中最辉煌的时刻。

苏秦被六国国君所赏识，他的名字被六国人所熟知，这足以让他的家人颇感到荣幸，并且再不敢对他有半句讥讽。苏秦在被讥讽时一直保持着沉默，因为他知道多说无益，也知道他人的讥讽是有道理的。想要他人停止讥讽，唯一的办法就是努力学习、不断进步，用沉默回击他人的轻视。

有人说最高的轻蔑是无言，这是很有道理的。在《寒山问拾得》一文中有这样一段对话，寒山问拾得："世人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，我将何以处之？"拾得答道："忍他、凭他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年你且看他。"

人生在世，难免受到伤害和讥讽，讥讽不可怕，可怕的是我们沉溺在讥

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

讽给我们带来的委屈中出不来。想要走出来当然不是靠大吵大闹，大吵大闹只会让讥讽越猛烈，还是沉默一些好。鲁迅先生说："不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。"其实，除了爆发和灭亡，我们还可以低调地进步。当我们遭遇讥讽，就让我们一起在沉默中进步，进步之后，相信我们会收获喜人的成绩。

讥讽终有时，笨小孩也有春天

笨小孩总是容易遭到别人的讥讽，而讥讽的内容大多是：你笨得跟猪一样，一点儿小事都做不好了；你永远不可能像邻居家的小孩一样聪明；你的反应真是太迟钝了，你就像一台随时会死机的电脑；你从小就没本事，长大后也不会有什么出息……

因为总是生活在讥讽中，所以笨小孩受的委屈也比一般人多些。一般来说，智力低下的小孩就算再努力，也很难成长为一个巨人或成功的人。但在这个世界上，所有的事情都不是绝对的，小时候愚笨并不代表长大后依然不聪明。有的孩子就是开窍晚，或者没有找到适合自己做的事情。一旦时机到了或者他们找到了适合自己做的事情，笨小孩就有可能成长为天才人物。

让我们来看看爱因斯坦的故事，看他是怎样由一个"笨头笨脑"的孩子成长为科学巨人的。

1879年3月14日上午11点半，德国乌尔姆市一户犹太人家喜添贵子，父母为这个新生儿取名为阿尔伯特·爱因斯坦。婴儿时期的爱因斯坦很可爱，他的父母也对他寄予了很大的期望。但没过多久，爱因斯坦的父母就开始失望了，因为当同龄的孩子已经开始学习数数时，已经3岁的爱因斯坦连

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说话都不会这让他的父母很忧虑，并且怀疑他的智力有问题。

在学校里，“笨小孩”爱因斯坦因为反应迟钝、举止缓慢、说话不利索，成为了老师和同学时常讥讽的对象。教他希腊文和拉丁文的老师不仅对他进行体罚，甚至还指着他的鼻子骂道：“你真是个笨家伙，连最基本的课程都跟不上。”连学校都讥讽他是“做什么都不会成功”的笨学生。

整个童年以及大半个少年时期，爱因斯坦都是在讥讽中度过的。后来，他升入慕尼黑的卢伊特波尔德中学。在那里，他开始大量阅读书籍，尤其是跟数学、物理有关的书籍，浩瀚的书海为他打开了一道潘多拉之门，让他的视野变得宽阔，思想变得丰富。

16 岁时，爱因斯坦报考了瑞士苏黎世大学，却因为外文不合格而以失败告终。但这并没有让爱因斯坦气馁，他积极参加中学补习，终于在一年后获得了中学补习合格证书，考入了苏黎世综合工业大学。成为大学生的他不再死钻课本，而是把全部精力都投入课外阅读和实验室里。

大学毕业那年，爱因斯坦赶上了经济危机，身为犹太人的他被各个公司拒之门外。于是，他到处张贴广告，靠为别人讲授物理知识赚取生活费。在授课过程中，他对传统物理学进行了深刻的反思，最终提出了狭义相对论。

尽管很多人不同意他的理论，但他还是得到了社会和学术界的重视。在相对论提出后很短的一段时间内，有 15 所大学给他授予了博士证书，当年被人们称为“笨小孩”的爱因斯坦一跃成为世界顶尖聪明人物。

有一次，一个美国记者问爱因斯坦关于他成功的秘诀，他回答：“当我 22 岁，还是个青年人的时候，就已经发现了成功的公式，那就是 A=X+Y+Z。A 是成功，X 是努力工作，Y 是善于休息，Z 是少说空话。这个公式对我有用，我想对许多人也一样有用。”

爱因斯坦天生是个反应迟钝的孩子，但这并不表示他不聪明、一无是处。或许他在肢体或是语言的运用上比不上别人，但是他在智力的开发以及

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

思想的开拓上绝对是出类拔萃的。因为勤奋学习和坚持对理想的追求，他打破了老师们给予他的“永远不会有出息”的魔咒，他用自身经历给人们谱写了一篇生动的励志文章。

在历史的长河里，许多在不同领域做出过成就的人大都有过暗淡的童年或是少年，都曾受尽旁人的讥讽。但他们没有因为讥讽而全盘否定自己，他们坚持做自己喜欢的事情，不过多理会别人的闲言碎语，最终成就了自己。

如果你一直被他人讥讽为“笨小孩”，千万不要盲目地放弃自己。是璞玉还是顽石，打磨过才知道。因为别人的几句讥讽就认为自己“永远不能成才”，未免太傻了。另外，有些人就是偏才，他们在很多事情上是个“笨家伙”，但在适合自己做的事情上却是个“天才”。

所以，在没有足够的证据证明你真的是无可救药的“笨小孩”之前，你应该始终对自己充满信心，要自信地做每一件事。自信并不是孤芳自赏，不是夜郎自大，不是盲目乐观，而是一种值得称颂的心理素质和性格品质。带着乐观前行更容易遇到真正适合自己去做的事情，做自己适合做的事，成功便会指日可待。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第7个忠告

不要因他人的轻视而停止前进的步伐

很多人会为别人的轻视而感到委屈，并且在受到轻视后一直怀疑自己。实际上，被轻视并不表示你就是差劲的人，就算在某方面真的技不如人，只要心怀必胜的决心就一定能将卑微碾碎。很多成功人士就是因为拥有坚定的决心以及乐观的心态，才从不起眼的小人物成长为众人瞩目的焦点的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

走自己的路，让别人轻视去吧

我们不是上帝，不是超人，不是英雄，我们会犯错、会出丑、会软弱，渺小的我们不可能让所有人都瞧得起，总有一些人会蔑视、看轻我们。被他人轻视时，很多人会感到委屈，并且为此常常哭泣。但哭泣又有什么用呢?既不能让自己变得完美，也不能改变别人对我们的看法。

如果我们太在意别人的目光，把所有轻视的目光或言语都放在心上，我们就会越来越沮丧，越来越有挫败感。

每次同事们聚在一起聊天时，小林都很想加入，但是同事们就是不爱搭理他，都嫌弃他说话带有娘娘腔，没一点儿男子汉气概。小林很想扭转同事对自己的看法，于是每天穿皮衣皮鞋上班，以为这样就能有“男人味”了。可是他身材有些胖，皮衣被他撑得紧绷绷的，为此，同事们更加觉得他不入流了。

这让小林郁闷不已，他尝试着主动和同事聊天，但始终没人愿意和他搭话。后来，小林就尽量顺着大家聊天的方向走，别人说什么他都点头附和，并多加称赞，到最后，同事们都说他是马屁精。小林头疼了，他不知道怎么做才能让同事们不再看不起自己。

实际上，小林就应该坚守自己的个性，不能别人一嘲笑，他就胡乱地折腾自己。把自己折腾来、折腾去，只会越来越糟，让别人越发看不起。

有句话说得好：“走自己的路，让别人说去吧。”如果被他人轻视，我们就应该保持良好的心态，好好地走自己的路，无视他人随意的轻视。让我们来看这样一个故事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一位佛家弟子与师父对坐时，师父问他："你还记得你之前的师父在大悟时说的那首偈语吗?"

弟子自信地说道："当然记得。那首诗句是：我有明珠一颗，久被尘劳关锁；一朝尘尽光生，照破山河万朵。"弟子流畅地将其背出，脸上满是得意的神情。师父听完却摇头大笑几声，随即一言不发地走了。

弟子一时怔住了，不明白师父为什么大笑而去，难道是他说错了什么，被师父耻笑了。一连几天，弟子都愁眉苦脸，始终想不明白其中的玄机。终有一天，他再也忍不住了，便去向请教师父那天大笑的原因。

大师对着一脸疑惑的弟子说："小丑尚能笑骂由人、言行自在，你修行多时却还怕别人笑，看来你还需继续努力啊。"弟子听后如醍醐灌顶，心境豁然开朗。

那名弟子并没有做错任何事情，却因为师父大笑，他心中便有了迟疑，终日心神不宁，以为自己说错了什么事。实际上，师父只是在试探他的修为，并想借此告诉他：坚持走自己的路，无须在意他人的目光，也无须因为他人的一言一行感到烦恼。太在意别人对自己的看法只会徒增苦恼。

试想，当我们摔跤后，如果首先想到的是别人的看法而不是自己的疼痛，那日子是不是过得太累了?当我们工作出了纰漏被上司批评时，最先考虑的是同事们是否会嘲笑自己而不是积极改正错误，那我们是不是很难真正进步?当我们从一个名不见经传的大学毕业，想的最多的是别人会不会看不起我们的出身，而不是我们的实力能不能应付工作，那我们又怎么能找到真正赏识自己的公司?

还是那句话，我们不是圣人，不能让所有人都看不起。与其被别人的态度束缚住，不如释然一点儿，做一个为自己而活的人。

拿破仑的妻子玛丽不漂亮，身材也不好，和其他贵妇人站在一起简直暗淡无光。为此，她总感到有人在嘲笑她。为了变得光彩照人，她跑去美容院整

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

容，但美容师告诉她，再怎么整也不可能把她的脸变成杰作。玛丽感到很伤心；因此再不敢去公众场合，因为她太害怕别人嘲弄的目光。

一天，玛丽去广场散步，看到一个矮小而肥胖的老女人，尽管她的外表让人不敢恭维，但这位老女人看起来非常高贵，脸上画着浓妆，身上穿着礼服，戴着黑色的长筒手套，手里还拿着一根尖头手杖。因为身体过于肥胖，这支手杖要支撑很大的力量。突然，手杖尖头深深戳进了地面夹缝中，那个老女人便用力地往外拔，因为用力过猛，她的身体失去重心，整个人趔趄地跌倒在地上，样子很是狼狈。

玛丽有些同情她，她竟然在大庭广众之下出了这么大一个丑。就在玛丽以为这个老女人会掩着脸躲避众人嘲笑的目光时，她却缓缓站了起来，对向她报以同情目光的玛丽笑了笑说："瞧我不小心摔了个大跟头。"说完还冲玛丽做了个鬼脸。

当老女人优雅地转身离开后，玛丽感到十分惊奇，她想不通为什么那个老女人没有表现出应有的愤怒和沮丧。在回去的路上，她突然意识到：走自己的路，不去在乎别人的目光，不就能让自己愉悦起来了吗?从这以后，玛丽开始调整自己的心态，她不再过多地考虑别人对自己的看法，不会因为别人的嘲笑或轻视而闷闷不乐。

被人轻视让很多人吃不消，觉得就是一种虐待。但被轻视并不是全然没有好处，从小被轻视的人对谁都比较温和，会替他人着想，会及时进行自我检讨。被轻视的人更容易体会到什么是真心、什么是真人，从而更加深刻地体会到这个世界的丰富和多彩。既然被轻视有这么多好处，那么面对别人的轻视，我们就应该乐观起来。

法国19世纪的浪漫主义作家大仲马说："人生是由一串串无数的小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。"如果别人的轻视成为你心头的一串串小烦恼，与其自怨自艾、徒增烦恼，何不微笑着将它数完?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别人不对你笑，你就对他笑

初到一个新的环境，如果你没有过硬的背景或非常出众的才能，就很容易受到他人的轻视，而被轻视又常会让人感到委屈。想要少受这样的委屈，首先就得有勇气，要敢于承认以及正面迎击别人的轻视，另外就是要友好，要面带微笑地和别人打成一片。

如果你觉得勇敢去承认轻视是一件很困难的事，不妨来读一篇关于希拉里·黛安·罗德姆·克林顿的故事。

曾经担任美国第一夫人的希拉里如今已是美国国务卿，然而谁能想到，如此出类拔萃的她在小时候竟然是一遇到别人轻视就只会哭鼻子的胆小鬼。

在希拉里4岁的时候，她跟随父母家从外地搬到芝加哥郊区的帕克里奇居住。到了新的环境，由于再也见不到曾经与她一起玩耍的小伙伴，希拉里很孤单，她很想和当地小孩在一起玩，但是当地小孩很看不起从别的地方来的人，不仅不跟她玩，还经常嘲笑、推打她。

每当受到轻视、欺负后，小希拉里就会哭着跑回家。希拉里的妈妈了解了这个情况后，决定教育教育她。有一天，当小希拉里再次哭着跑回家时，她的妈妈挡在家门口大声对她说："我们家里容不下胆小鬼，你现在就回去，勇敢地面对那些轻视、欺负你的人。"

妈妈态度强硬，希拉里没有办法，只好硬着头皮走出家门。那些刚才还嘲笑、欺负她的孩子们看到她竟然有胆子返回来都吃了一惊。后来，希拉里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

终于以自己的勇气赢得了新朋友。

当你进入一个新的环境，和周围的人彼此还不熟悉时，总会有人对你不是那么友好，你无须对这种情况感到不舒服，更不用为此闷闷不乐甚至想要换个环境。很多时候，那些对你不太友好的人并没有瞧不起你，他们只是习惯了以那样的脸孔和姿态面对生人。

面对这样的情况，不要指望新环境里的人会主动来与自己搭讪，就算有，也不会让你被孤立的境况改变多少。想要和所有人都打成一片，就要主动出击，用友好的态度去对待所有人，千万不能摆出一张冷冰冰的脸，如果你总是那么不苟言笑，肯定没有人愿意接近你。

李晓晓毕业于一所不起眼的三流专科大学，不过凭借英语专业8级以及计算机3级的证书，她还是被S市一家较为出名的公司录用了。

公司里人才济济，多数都毕业于名校，李晓晓一进公司就觉得自己实在是不起眼得很。李晓晓的性格本就内向，上班半个月了，她只和HR以及本部门的一两个同事说过话，至于其他部门的同事，尤其是行政部的经理，李晓晓总觉得他们对自己都很冷漠，甚至有些瞧不起自己。

上班两个月后，李晓晓越发觉得公司里的人排斥他，连吃饭时也没人主动和她坐在一个餐桌上，李晓晓委屈极了，甚至有了辞职不干的打算。

打算辞职的那天，李晓晓很早就去了公司，不料竟在公司电梯里遇到了行政部的王经理。电梯里空间不大，但单独和王经理站在一起，李晓晓觉得四周空旷极了，王经理的脸色也比平时严肃了很多。

面冲电梯镜子似的到能清晰印出人影的墙壁，李晓晓觉得自己的面部表情实在太难看了，就好像别人欠了自己1万块钱似的。猛然间她意识到什么，便松弛开僵硬的表情，换上一副笑脸，缓缓转过身，跟王经理友好地打招呼："原来是王经理，您早啊。"

很快，王经理脸上也绽放开一个和蔼的微笑，并向李晓晓点头："你早

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

啊，新来的吧？我记得在市场部见过你。”于是，两个人在电梯里进行了一段短暂的但却友好的谈话。

回到座位上后，李晓晓的心情豁然开朗，她突然明白了，并不是别人有意对自己冷漠，也不是别人看不起自己，是自己太僵硬了，总不愿意先对别人笑。于是，在这一天里，李晓晓总是笑呵呵的，在行政部拿资料、去财务处送收据时也不时开两句玩笑。一天下来，李晓晓感觉到同事们对她的态度明显热情多了。

初到新的公司，有些自卑的李晓晓一直以为别人对她有意见、看不起她，这让她觉得十分委屈。而实际上是她那副冷冰冰的态度让同事们都对她敬而远之。当她发现了自己的问题并及时改正后，同事们也都变得亲切起来。可见，打破人与人之间隔阂的铁锤一直掌握在自己手中。

有人说生活是一面镜子，你对它笑，它也会对你笑。这话一点儿也不假，只要我们多给生活一点儿微笑，多给别人一点儿微笑，轻视就会越来越少。如果在被轻视后，我们一味地把责任推到别人身上，并且不停地为自己鸣不平，那么轻视这道隔阂就永远无法被打破。

所以，还是多微笑吧，微笑是成本最低却又最有效的打造友好关系的方法。有句成语叫“礼尚往来”，友好的态度和善意的微笑就是一种珍贵的礼物，当你把这个礼物送给别人，包括对你冷漠的人时，你也会收到同样的礼物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被他人轻视,不代表你没本事

当今社会,轻视与被轻视的现象无处不在,没有人愿意被轻视,没有人愿意受委屈,但很无奈,这个世界上戴有色眼镜看人的人越来越多。

有些时候,被别人轻视并不代表你就是差劲、没本事的人。如果你觉得自己已经足够努力或者自己做的是对的，就不要被别人的目光左右自己的情绪,也不要为此感到委屈,毕竟在这个世界上智者还是占少数,绝大部分人还是会凭着各自的感觉以及别人给的信息来分析问题，以致分析出的结果并不都是客观的。

自从从普通中学转到全国知名重点中学后，李佳就感觉到别人的目光大多是斜视的。有几个隔壁班的同学从他身边经过时还窃窃私语:“他就是那个从XX中学转过来的学生,看起来笨头笨脑的。”

转学后刚一个月,学校就举行期中考试,李佳考了班上倒数第一,这让老师和同学更看不起他了。李佳心中很不服气,他不相信自己就真的那么没本事。于是,他比以前更用功地学习,还不时观察班上成绩好的那几个同学,看他们都是怎么学习的。在掌握了新的学习方法后,李佳一下子觉得自己开窍了。

一次上数学课,老师出了一道很难的几何题,连班上的数学尖子都解不出来。李佳在草纸上演算一遍后立刻有了思路,他走到黑板上,三下五除二地把正确解法方,这一举动让老师和同学都目瞪口呆。

上面这个故事说明了:当别人都否定你、轻视你时,并不代表你就是错

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的或不好的。当别人轻视你时，你要始终相信自己，相信只要自己肯努力就不会比任何人差劲。另外，当别人你是炮灰时，并不表示你就真的没有本事，你无须为别人的轻视而怀疑自己。

历史中，很多人就曾被人轻视，而且一轻视就是千百年，但这并不说明被轻视的人就是没本事的，至少并不是所有被轻视的人都是没本事的，比如三国中的领袖人物孙权。

三国故事中，为人们津津乐道的通常是刘备、曹操、诸葛亮、周瑜、关云长、张飞这些人物，而称霸一方的领袖孙权反倒被人忽略了。

可以说，世人对孙权是轻视的，他作为三国之一的东吴之主，不管在正史还是小说中却永远都是给刘备、曹操充当配角。但是，尽管孙权的名气不大，拿得出手的故事太少，他也是有自己的本事的。

从哥哥孙策手中接过政权后，他虽然没能让东吴在一夜之间名声大振，但至少让东吴呈现出稳中有升的态势。曹操、刘备手下名将再多、再厉害，也没能从孙权手中得到便宜。

孙权不像曹操那样凡事爱亲力亲为，个人锋芒盖过了手下；也不像刘备那样爱在众人面前痛哭流涕，还哭出个荆州。或许，孙权在历史上的名声还不及他手下的周瑜、黄盖等人，但这也恰好证明了孙权的领导能力。

在他的管理下，江东子弟无一不是铁骨男儿，不仅能够独当一面，而且极为团结，决没有谁生过异心。孙权个人露脸的时候并不多，在赤壁之战中，他并没有绝对的领导权威，但他很善于抓机会，赤壁之战就是一个机会。他借助赤壁之战把周瑜、鲁肃等人提拔起来，建立起了自己团队的中流砥柱，从而让整个团队更加自信，让自己的统治更具权威性。

如果说曹操的管理是事必躬亲、处处插手，刘备的管理则是依赖精英、以情感人，那么孙权的领导就是依靠整个团队，这样的人注定故事不多，但却很有本事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虽然很多人看不上孙权，认为他是三国里最大的龙套角色，但不可否认，孙权有自己的本事。在他生活的年代，他始终被他的下属拥护和爱戴，熟悉他的人，没有人敢说他是差劲的、失败的，而且就连不可一世的曹操在晚年时也曾说“生子当如孙仲谋”。

还是那句话，我们不能让所有人都瞧得起，但我们要做最好的自己。如果有人轻视你，无须恼怒，也不必与之针锋相对，只要你做的是对的，智者会赞赏你，知己会理解你，你便不会被真正的强者轻视。

让他人对你由“轻视”变“崇拜”

有些人自尊心很强，一旦受到别人的轻视和嘲笑就觉得委屈至极、尴尬难耐，恨不得立刻找个地洞钻进去，再也不见那个看不起自己的人。然而，在社会上行走，谁能保障不受委屈？受点儿委屈就想躲起来，会让自己失去很多进步的机会。

一个小伙子看到某餐厅的窗户上贴着“招聘厨师”的启事，便走了进去。餐厅老板不在，一名厨师正好从洗手间里走出来，问他有什么事，他问厨师餐厅是否还招人。厨师看他一副瘦弱无力的样子，皱起眉头问道：“你以前在哪家餐厅干过？”小伙子低着头、红着脸支吾道：“我没有在餐厅工作过，不过我从小就在家做饭，家里人都说好吃。”

厨师鼻子一哼，仰着脑袋嘲笑道：“一看你就没有什么工作经验，我说你胆子也忒大了，进来之前也不先掂量掂量自己的分量，我们这儿只招有3年以上工作经验的厨师，你还是快走吧，真够可笑的。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小伙子本来就脸皮薄，被羞辱一番后更是无地自容，低着头跑出了餐厅。这件事之后，小伙子就放弃了当厨师的理想，最后还是悻悻地回家种地去了。

因为别人一两句不中听的话就放弃自己的理想，想必这个小伙子未来的路恐怕不好走。如果小伙子能有点儿志气，多向着自己的理想努力，未必不会做出成绩，毕竟他说过家里人都喜欢吃他做的饭，他在做饭方面并不是一窍不通。

就算你在某一方面很不擅长，也不等于你就永远不能从事和这方面有关的事情，你可以通过学习来完善自己，让自己具有那方面的才能。所谓输人不输志，就算你技不如人、被人嘲笑，也不能因此就放弃自己。不管别人如何轻视你、否定你，也不管你心中承受了多少委屈，只要你能始终如一地坚持下去，那么总有一天你会看到胜利的曙光。

某电器工厂来了一位不请自来的面试者，那个人看起来很瘦弱，但是目光沉稳，他一走进人事部便开门见山地对主管说明了自己想要找份工作的意愿，他还说，不管多么卑微、薪酬多么低的工作他都愿意做。但是人事主管一看他那瘦弱且衣衫不整的样子就不喜欢他。

“你还是回去吧，我们这里并不需要你这样的人。”人事主管毫不客气地回绝了他，继续忙自己的事。那名面试者知道自己不受欢迎，便转身离开了。

一个月过后，就在人事主管快要忘了那名面试者时，他竟然又来了，主管便有些不高兴了，冷冰冰地对他说：“你怎么还不死心啊，老实跟你说，你看你那身脏兮兮的衣服，根本不能走进我们的工厂。”听完这番话，那名面试者再次转身离开。

人事主管以为那人再不会来了，但没想到，那人第二天换了一身整齐干净的衣服又来了，主管深感无奈，继续冷着一张脸将那人赶了出去，还说：“你不要再自不量力了，想来我们这儿上班，必须是电气方面的专业人才，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在这方面什么也不懂，根本不能胜任任何工作。”

两个月后，被赶走的那名面试者又来了，他自信十足地对人事主管说：“我已经学会了很多有关电器方面的知识，也拿到了一些证书，请您再看看我还有什么不符合要求的地方，我一定会尽快补足。”

这个时候，人事主管对眼前这名面试者的看法已经由最初的厌烦变成了钦佩，他笑着说道：“10 年来，我第一次遇到像你这样执著、上进、不轻言放弃的人，恭喜你，你的愿望达成了，你可以来我们这里上班了。”

这名极具耐心和韧性、不在乎别人目光的面试者就是创立日本松下电器公司的传奇人物松下幸之助。

在商界，没有人不知道松下幸之助，他被尊称为“经营之神”。正是那种不屈不挠、不怕受委屈的奋斗精神使他成为了商界中的一个传奇。

名人之所以能够成为名人，自然要经历一段艰辛的历程。那些为人称道的成功人士并不都是从一出生就人见人爱，他们也会有这样或那样的弱点，也会遭到别人的轻视，但是一时的轻视并不能左右他们未来的命运。未来的命运会怎样，最终还是掌握在自己手中。

司马光小时候是个贪玩又贪睡的孩子，为此他没少受到先生的责罚，同伴们也有些看不起他，认为他是个不上进的孩子，所以都不愿意和他交朋友。

在对自己进行检讨后，司马光也认识到了自己身上的毛病，他决心要把这些毛病改掉。将毛病改掉的过程一点儿都不轻松，为了早早起床，司马光在每晚睡觉前都要喝满满一肚子水。但结果常常是早上没有被憋醒，却尿了床。后来，司马光又用圆木头做了一个警枕，躺在圆圆的枕头上，早上只要一翻身，头就会滑落在床板上，从而被惊醒。从此，在警枕的帮助下，他坚持不懈地每天一大早就起床读书，最终成为一个学识渊博的大文豪。

司马光在众人的轻视嘲笑中及时地进行了自我检讨，最终让众人的嘲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

笑淹没在永远的年少懵懂期，他是伟大的，他用勤奋和聪明才智让自己的命运始终朝着一个光明的方向前进。

当你觉得自己总是被人轻视，无法顺利做事时，不妨认真地想想，到底是别人不给你机会还是你缺乏坚定的决心、不愿意为自己的理想做最大程度的付出。很多时候，不是别人放弃我们，而是我们自己放弃了自己。如果我们不放弃自己，坚持将事情最好，那么一切都会有希望。

平凡不是错，谁说一定要做强者

相貌丑陋、反应迟钝的人比一般人更容易受到轻视，但在这个世界上，有人天生就不漂亮、不聪明、无论他们怎么努力也比不过那些相貌可人、脑筋灵活的人。天生条件不好的他们总是会因为别人的轻视而感到委屈和煎熬，为了让自己不再受到轻视，他们努力让自己变成强者，但总是事与愿违。

其实，平凡并不是错，只要在自己能力范围内将事情做好就可以了，没必要非得逼迫自己让人人都喜欢和赞赏，如果太强迫自己，就很难拥有快乐。

别的小孩在两三岁时都是白白嫩嫩，但小米不是，身为女孩的小米天生就长的很黑。从小，小米就属于姥姥不疼、舅舅不爱的那种，连幼儿园老师看到她都皱眉，惊讶于这个小丫头怎么长这么丑。单是丑也就罢了，她还不聪明，当别的小孩都会写字时，她连“a、o、e”都念不清楚。

从小学到高中，小米每次考试的成绩都是中等偏下，老师不喜欢她，同学们也不爱和她玩。在学校，小米最讨厌的就是课间操，因为每当课间操结

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

束后，别的同学都三三两两地抱团回了教室，只有她一个人孤零零的。为了让同学们不再轻视自己，小米更加用功地学习，别的学生晚上10点之前就睡了，她却要熬到凌晨一两点钟，熬夜之后，她每天早晨6点钟还会准时起床。

小米把全部心思都放在了学习上，她以为只要自己成绩上去了，同学们自然会对自己刮目相看。但是，尽管小米非常用功地在学习，但她的最好成绩也只是处于班上的中等水平。因为她只顾学习而不主动和同学交往，同学们就更加不愿意和她说话，这让小米觉得自卑又委屈。

她很想把心里的苦恼告诉父母，可是父母只会一个劲儿地教导她要做一个有出息的人，不能给家里大人丢脸。都说十六七岁是最美好的年华，但小米觉得自己的生命中只有苦涩，她没有办法让自己快乐起来。

小米之所以不快乐，除了同学们轻视她外，还因为她一直强迫自己成为一个强者，然而她资质有限，再怎么努力也无法达到心中的要求。

上学时，老师总教导我们要成长为一个强者。强者，多么令人心驰神往的一个称呼，成为强者势必会受到众人的敬仰和注目。但是，生活是现实的、是残酷的，不是每个人都能成为强者。有些人资质不高，在付出和别人一样的努力后，还是会被众人落在后面，成为被轻视、被看不起的那一个。比如坐在同一桌上听课的两个人，尽管他们读的书一样，用的时间一样，但考试的结果却是一个成绩很好，另一个成绩很差。

如果你不幸成为那个总是被落在后面的人，别急着为自己委屈，问自己这样一个问题：我必须是个强者吗？其实，没有谁有权力要求我们一定要是个强者，只要我们努力了，哪怕一辈子平凡也是值得为自己骄傲的。

小琼的父母属于典型的“超生游击队”，她上面有一个姐姐，下面有一弟一妹，夹在中间的她一出生就没有几个人喜欢。因为不喜欢，小琼考试不及格会被骂，考了前几名也没人夸。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然而，小琼并不介意不受他人喜欢，天生反应有点儿迟钝的她是个乐天派。她帮着父母照顾弟弟和妹妹，有事儿没事儿就逗他们开心，以至于弟妹们见到她比见到爸妈还亲。

上小学时，小琼的成绩偶尔还能跳到前10名，上初二后就不行了，经常被物理和化学题弄得头昏脑涨。理科老师都不喜欢她，但是她总是死乞白赖地缠着那几位老师，遇到不懂的题目就缠上去问，尽管成绩还是不行，但只要能及格，小琼就已经很开心了。

小琼的父母对她说："你这孩子怎么这么没大脑啊，整天傻呵呵的，以后我们老了还怎么指望你啊。" 已经上高中的小琼笑呵呵说道："我是不聪明，但有我一口饭吃，就有你们吃的。我要是考不上大学，就去打工养活你们。"

虽然看上去傻乎乎的，但小琼的人缘很好。起初，同学们都不爱和她玩，但她总是凑过去和大家一起聊天，她特别爱讲笑话，时间长了，喜欢和她交朋友的人越来越多。朋友们都说小琼性格随和、开朗、爱帮助人，是个值得信赖的朋友。

在生活中，因为笨、表现不好而被众人轻视的人很多，但被轻视并不代表交不到好朋友、做不出成绩。如果拥有乐观的心态，所有的轻视都会变成浮云。

坦然承认自己的平凡，不强迫自己一定要做个强者并不是胸无大志，而是一种淡然的人生态度。有一首歌这样唱道：老天爱笨小孩。凡事不要太强求，只要努力就好。笨小孩就该乐观，乐观的人容易知足。

不过，不做强者、坦然接受平凡不是说要碌碌无为过一辈子，无论什么时候，无论是谁都要勤恳地过每一天，决不能虚度日子。不勉强自己一定要成为什么样的人，但一定要在自己的能力范围内做到最好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

术业有专攻,莫怕被轻视

身份低微、智力低下的人很容易受到别人的轻视,但这并不表示他们就一无是处。如果你没有什么背景,没有什么学历,在身体或智力上有缺陷,也没有必要因为别人的轻视而全盘否定自己,和你相比,那些轻视你的人才是真正地让人瞧不起。

有一句话说得好:再伟大的人也没有资格去轻视任何一个人。那些轻视人的人本身就是肤浅的,肤浅到以为自己就是真理,以为自己高人一等。殊不知,不是别人不够好,而是没有把自己的优点展现出来。

有这样一个故事,讲的是古印度的阿育王和小沙弥的故事。

古印度孔雀王朝的第三代君主阿育王被称为印度史上最伟大的一位君主,但相传,在他年轻的时候也曾犯过轻视别人的错误。

从小,阿育王是位非常虔诚的佛教徒,十分崇信佛教,每当看到出家人都诚心诚意礼拜。一次,他与大臣们出巡,途中遇到一位不起眼的小沙弥,阿育王很想向他礼拜,可是想到自己堂堂一国国君,在众多大臣、侍从面前向一个小沙弥顶礼,肯定会有失威严,于是,就把小沙弥请到无人之处,在那里向他礼拜,还反复叮咛小沙弥千万不要跟别人说自己今天向你顶礼的事。

小沙弥听后莞尔一笑,低头拿起路边一个小瓶子,轻声默念了几下口诀,就将自己变进小瓶子里,过了一会儿,又从小瓶子里面变出来。他对早已目瞪口呆了的阿育王说:你也千万不要跟别人说我从小瓶子里进进出出的事。

阿育王无言以对,刹那间如醍醐灌顶:即使是小沙弥也是不容轻视的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从此以后，他对出家人更加礼遇，不敢有丝毫怠慢。

所谓闻道有先后，术业有专攻，每个人都有自己独特的优势以及擅长的领域。不要因为自己某方面比另外一些人强，就随意轻视那些人。同理，不要因为别人的轻视就看轻自己，仔细想想，也许你有别人所不及的优点。就算没有，你也可以努力加强在某个方面的锻炼，让自己成为那方面的能手。

至于那些轻视你的人，生活自然会给他们应有的教训。他们自以为比别人强，然而，在别人眼中，他们或许就是彻头彻尾的呆子。

疯人院里来了一位著名的心理学教授，在疯人院参观一圈后，那位心理学教授觉得这里的人的确是疯疯癫癫，做事没有任何逻辑，还语出惊人，让他大开眼界。

在心里对这些病人嗤笑一通后，教授准备离开医院，却发现自己座驾的其中一个车胎被人卸下来了。

“一定是哪个疯子干的，真可恶。”教授气呼呼地想着，动手拿备胎准备装上。但事情好像很麻烦，卸掉他车胎的人竟然将螺丝也拿走了。没有螺丝，备胎是装不上的。

教授傻眼了，一筹莫展地瘫坐在一边。就在这个时候，一个疯子蹦蹦跳跳地过来了，嘴里还哼着自编的欢快小曲儿。他看到愁眉苦脸的教授，便停下来问他发生了什么事。

教授懒得理他，但出于礼貌，还是简单地将事情告诉了他。听完，疯子哈哈大笑说：“不用担心，我有办法。”

教授心里嘲笑不已，白了他一眼，又兀自盯着那只备胎发呆。

快乐的疯子可没注意教授的白眼，他像个孩子似的蹲下来，笑嘻嘻地从汽车的每个轮胎上卸下了一个螺丝，然后用3个螺丝将备胎装了上去。

教授吃惊地看着这一切，感激之余，大为好奇地问道：“你是怎么想到这个办法的？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

疯子还是嘻嘻哈哈地笑着:“我是疯子,又不是呆子!”

被众人景仰的心理学教授本应是睿智的，但他却犯了一个道德上的错误,就是轻视别人。他以为疯子都是疯疯癫癫、没有智慧的,却不知道就算是疯子也有自己擅长的东西,也有别人意想不到的高智商。当他在嘲笑别人是疯子的时候,别人也在笑他是呆子。

有人说,无知人眼中的别人都是无知的。这句话是很有道理的,有些人稍有成就就轻视不如自己的人,在他们心中,无知的人随处可见。可事实上,真正无知的是他们,他们不懂得真人不露相的道理。

佛说,众生平等。在这个世界上,每一个生命都是平等的。如果你因为身体上的缺陷或是身份的不起眼而被他人轻视，不要因此而感到难过或抬不起头,你可以用智慧或是特殊的本领向他们证明,你不是一无是处,你有自己独特的魅力。在你有能力证明自己的时候,那些轻视你的人就会变成被大多数人笑话的那一个。

强者会把辱没当成一种力量

当尊严被人践踏、能力被人质疑时,有人会委屈不已,并因此一蹶不振,认为自己永远不可能再有出头之日。但也有人会把辱没当成一种力量,激励自己不断奋发向上,用出色的成绩向辱没他的人证明自己不是一个弱者。

在辱没中艰难前行并最终成功的人是最不容易被打败的，他们将源源不断地为自己以及他人创造价值。当然,这样的人也是令人敬佩的,毕竟不是每个人都能将辱没当成是一种力量。综观世界名人录,有很多人的成就就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是辱没造就出来的，这其中就有美国NBA超级球星奥尼尔。

当奥尼尔还是一个高中生时，就十分崇拜马刺队的中锋大卫·罗宾逊，并将其视为偶像。一次，在观看完大卫·罗宾逊的球赛后，他在球场门口苦苦等了几个小时，只为让罗宾逊为自己签个名。好不容易等到罗宾逊出来，奥尼尔兴奋地冲上前去，请他签名。可是罗宾逊连正眼都没看奥尼尔一眼，便扬长而去。奥尼尔愣了好一会儿，才反应过来是怎么回事，随即他生气地把签字本往地上一摔，怒道："有什么了不起，将来我一定会超过你！"5年后，NBA球场上出现了一个超级中锋，他就是被称为"大鲨鱼"的奥尼尔。奥尼尔在球场上所向披靡，谁厉害就打谁，尤其见了罗宾逊更是拼命，每次都把罗宾逊打得丢盔卸甲。

奥尼尔是伟大的，不仅仅因为他的成就，还因为他的不屈不挠的个性。在别人遭受同样的待遇，只能暗自伤心或生气时，他却将伤心变决心，将生气变争气，使自己的生命进行了一次次华丽的蜕变。

辱没是一种力量，还曾应验在前任的美国国家安全顾问赖斯身上。赖斯10岁时随父母到首都游览，却因黑人的身份不能进入白宫。年少的赖斯感到万分羞辱，凝神远望着白宫良久，然后转身一字一句地对父亲说："总有一天，我会住在那所房子里。"果然，25年后，名牌大学毕业，已成为俄罗斯问题专家的赖斯昂首阔步地进入白宫担当起首席俄罗斯事务顾问，后又升为国家安全顾问，成为闻名全世界的出色外交家。

美国汽车大王亨利·福特在被问到是什么促使他成功时这样说道：我的成功皆因为一次辱没。

亨利·福特20岁时还只是一个普通的修车工人。一次，因为刚领完工资，他兴致勃勃地去了一家向往已久的高级餐厅。

孰料，在餐厅里坐了15分钟之久，竟然没有一个服务生走过来招呼他。又等了好一会儿，终于有一位服务生走了过来，面带不耐烦地问他是否要点

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

餐，亨利·福特连忙点头，服务生便粗鲁地将手中的菜单丢在了他面前的桌子上。

亨利·福特没有在意服务生的态度，高兴地打开了菜单。可是他还没有看几行，那名服务生就轻蔑地对他说道："你不用看那么仔细，只需看右边的部分就可以，右边是价格，左边是菜单，你看左边有什么用？"

亨利·福特脸上的笑容一下子消失不见了，他错愕地抬起头，看到的是服务生满脸的不屑和轻视。亨利·福特生气极了，也委屈极了，刹那间，他甚至想点最贵的菜气气那名服务生。但摸摸口袋里那点儿微薄的薪水，他还是硬生生地把心中的委屈和愤怒压了下去，最终只点了一个汉堡。

服务生傲慢地从鼻孔中"哼"了一声，接着又一把夺过了亨利·福特手中的菜单，临走时还嘟囔了句："兜里只有吃汉堡的钱，还拿着菜单看来看去。"此时，亨利·福特已经完全明白过来这个餐厅里的服务生是看不起他的，但他并没有为此而恼羞成怒，而是冷静地思考自己为什么总是只能吃便宜的汉堡，而不能吃自己真正想吃的大餐。

想通后，亨利·福特立志要成为受人敬仰的成功人士，为了实现心中的理想，他不断去尝试、不断去努力，终于由一个普通的修车工人成长为美国著名的汽车大王。

如果换作别人，在受到服务生那样的羞辱后，或许早就愤然离开了，但亨利·福特没有那么做，他没有因为别人的辱没而看轻自己，他把辱没当成一种力量，借助这股力量，他将原本平凡的自己打造得不再平凡。

在漫长的生命中，任何人的未来都有无限可能，没有谁有资格去给另外一个活着的人盖棺定论。让我们再来看一篇和辱没有关的故事。

美国大学生库帕是一名无线电爱好者，他在毕业后一直找不到工作，就在快要没钱吃饭时，他选择了去乔治的公司面试。乔治是一名资深的无线电从业人士，如果能接纳库帕，库帕势必会学到许多无线电的知识，并且能够

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

摆脱眼前的困境。

当库帕怀着兴奋又忐忑的心情敲开乔治办公室的门时，他正在专心研究无线电话，也就是现在每人必备的手机。库帕礼貌地向心中的偶像介绍自己："尊敬的乔治先生，我极其想成为您公司的一员，如能您能让我留在您的身边做助理，我将万分荣幸……"

库帕的话还没说完，便被乔治粗暴地打断，乔治用不屑的眼神审视着库帕："请问你毕业多久了?从事无线电又有多长时间?"

库帕坦率地回答："我是今年刚毕业的学生，之前没干过无线电工作，我是真的很喜欢这份工作……"

乔治再次粗暴地打断了库帕："小伙子，我看你还是回去吧，我并不认为你能帮到我什么，请你不要再耽误我的时间。"不服输的库帕还想继续与之谈一谈，但乔治却毫不留情地再次下了逐客令。

1973年的一天，在纽约街头，一个年轻人将一个约有两块砖头大小的无线电话放在耳边，微笑地说着什么，这个年轻人就是马丁·库帕，手机的发明者、美国摩托罗拉公司的工程研究人员。那一天，库帕手拿无线电话，微笑着跟乔治通话。

乔治怎么也想不到，昔日被自己拒之门外的毫不起眼的小伙子竟真的在自己之前研制出了手机。很快，手机成为人们日常生活中越来越离不开的通信工具，而马丁·库帕也在一夜之间为人们所熟知。

记者在采访马丁·库帕时问："如果当初您被乔治雇用，一定会协助乔治完成手机的研制，而这一成就和荣誉就会变成乔治的，对不对?"

马丁·库帕摇头，回答说："不，如果当初乔治雇用了我，我成了乔治的助手，也许我永远也研制不出手机来。正因为他拒绝了我，断了我向他学习的念头，我才下定决心找出一条研制手机的道路，很庆幸，我找到了，那条道路的名字就叫辱没，我将乔治对我的辱没化作使我前进的前所未有的动力，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动力让我成功了。”

库帕是倔犟而坚强的，他没有因别人的轻视而自惭形秽，没有因为委屈而整日生活在忧伤中，也没有因别人不给自己机会而潦倒落魄，他的坚强和努力最终让曾经辱没他的人看到了他的强大。

如果你正在经受别人的辱没或嘲笑，并觉得无法忍受时，就想一想那些从丑小鸭变为白天鹅的成功人士的亲身经历吧。人无完人，谁都保不准会因为某方面的弱点而成为别人嘲笑的对象，不要为此耿耿于怀，只要努力将自己所做的事情做好，努力将自己的优势发挥出来，终有一天，辱没过你的人会在你面前自惭形秽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 8 个忠告

举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮

遭到指责后，很多人会反复纠结并委屈不已。有些人为了让自己免受指责，就会强迫自己去迎合别人的喜好，结果弄得自己疲惫不堪。想让自己获得进步，就不能害怕指责，毕竟谁都会犯错，错了就坦然接受并积极改正，没有什么难为情的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有错就要改，这样才能“无二过”

有些人自尊心很强，一旦被指责就觉得受到了天大的委屈，这样的人一般不会生活得太幸福，因为他们的内心过于脆弱，一个小小的浪头都能让他们站不起身来。诚然，冷不丁地被人指责是一件很委屈的事，但不能因为委屈就把所有的错都归结在别人身上。在被指责时，首先应该做的就是反省自己，如果自己真的有错，就要大方承认并积极改正。

积极承认并改正错误，才能避免诸如此类的委屈再次出现。如果一被指责就不管三七二十一地大哭一场，似乎所有人都对不起自己，那到头来最受影响的还会是自己。

在公司担任技术开发工作的小陈是个很勤奋的人，但他有个两个较为明显的弱点，就是自尊心太强和过于固执。入春以来，应市场需求，公司需要对某手机软件进行升级，作为部门主力的小陈开始了新一轮的忙碌的工作。

工作进行到一半，技术部总监发现小陈在某个技术问题上出了点儿差错，便在开会时提名指出了他的错误。这让小陈很受打击，他认为自己并没有出什么差错，是总监要求太过苛刻了，所以拒不承认自己有错，仍然坚持自己原来的想法。恰巧在开完后，总监去国外出差了，当他再次回来时，软件开发工作已经接近尾声。他去视察情况，发现小陈的错误依然存在，因为公司开发人员每人负责开发软件的不同程序，只要其中一个程序出现错误，整个软件就无法正常运行。

总监生气地命令小陈立刻改正，小陈觉得总监在上百人面前这样指责

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他，令他颜面尽失，所以拒不改正。为了让小陈心服口服，总监决定采用小陈正在开发的程序。结果，当测试新的软件时，小陈负责的那个程序出现了问题，小陈最后不得不承认自己错了，但此时，他已经为公司带来了时间上的损失。

在被总监指责后，小陈固执地认为自己并没有做错。然而，错不错并不是他说了算，他如果想证明自己并没有错，就应该好好做个自我检查，但他并没有这样做。如此地自信而又轻率，当然很容易出问题。

想要让手头的每一件事都顺利进行，就不能怕被指责，被指责并不是什么大不了的事。人生在世，孰能无过，只要不一错再错，及时将错误改正，就是值得推崇的。

“二战”期间，一直在维也纳做律师的乔治历经千辛万苦，终于逃到了瑞典。到瑞典后，他身无分文，急需找一份工作来糊口。因为他会说好几国语言，所以很希望能在一家进出口公司担任秘书一职。

他投递了很多简历，但通通遭到回绝，对方回信告诉他，因为正在打仗，所以不需要会说多国语言的人才，当然也有说话不客气的，有一家公司在回信中就曾这样写道：“你以为你很厉害，其实你很愚蠢，你根本搞不清我们公司需要的是什么。告诉你，我根本不需要什么替我写信的秘书，就算我需要，也不会雇用你，因为你的瑞典文写得很差劲，你的信中有非常多的错误。”

乔治看到这封信时，肺都要气炸了，他恨不得冲到对方公司将指责自己的人大骂一顿。但几分钟后，逐渐冷静下来的他不禁反思道：“或许他说的是对的，虽然我学习过瑞典文，但它毕竟不是我的母语，我很有可能写了很多连我自己都不知道的错句。”

这样反思了一通后，乔治决定要好好补习一下瑞典文，并且他对给他写信的那个老板也由最初的愤怒变成了感激。他想，就算那个人只是单纯拿自己出气，但至少让他了解了一些事情。于是，他写了一封感谢信给那位老板。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那位老板自然没有想到被自己大骂了一通的人竟然写信感谢自己，并积极承认了他在瑞典文上的不足，不禁对乔治另眼相看。第二天，乔治便收到了那位老板的聘任书。

乔治在盛怒下及时反省，并写了一封感谢信给指责他的人，这一举动为他赚来了一个工作机会，从中可见，在被指责后及时反省自己是非常重要的一件事情。

如果我们能将反省作为一种习惯，进步就会成为一种必然。很多人之所以成为标杆式人物并受到众人的敬仰，就是因为他们有自省习惯。

孔子的弟子颜回曾得到孔子这样的赞誉：颜渊无二过。鲁国公曾问颜回为什么对于同类的错误决不会再犯第二次，颜回回答，他经常反省自己，看自己是不是做错了哪些事，如果事情真的做错了，他就会立刻改正，并且坚持不再犯。坚持久了，就真的做到无二过了。鲁国公赞叹道："经常反思，从无二过，可以称之为圣人了。"

很多时候，我们总以为我们做的是对的，别人的指责是偏激的，所以一听到指责就自动关上了耳朵。殊不知，正是我们的盲目自信让我们失去了进步的机会。想要进步，我们就要大度地面对指责、批评，当自己真的犯错后就要大方承认、积极改正。就算对方的指责十分尖刻和刺耳，甚至让我们有点儿下不来台，也要冷静地好好想想自己到底是不是做错了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为自己而活，不要太在意别人的指责

很多人害怕被指责，不愿意接受任何批评意见。为了不受到指责，他们会很在意别人的看法，会尽自己所能去讨好所有人。而这样做，就让他们越来越累，越来越没有自我。

其实，人活一世，谁都会受到指责，被指责并不是什么丢脸的事，有一句话说得好："没有一幅画不被人评价，没有一个人不被人议论。"有议论就会有赞美和指责，世界上的人千千万，再优秀的人也会遭到些一个人的指责。

有一位画家一直在计划画一幅人人都喜欢的画。经过长达一年的辛苦创作，他终于画出了一幅令自己非常满意的画。

为了证明自己的画能够受到所有人喜欢，这位画家便把这幅画挂到了街上，请求路人指出画中不完美的地方。到了晚上，当画家取画时，发现整个画面都涂满了记号，几乎没有一处不被指责。画家心中十分难过和委屈，他没有想到会是这样一个结果。

虽然很难过，但画家没有绝望，他又临摹了一张同样的画拿到市场上展出。这一次，他请求每一位看到画的人将其最为欣赏的妙笔标上记号。晚上，当画家取画时，惊喜地发现整个画面也都被涂满了记号。

画家无限感慨地对自己说道："我终于明白了，无论自己做什么事，只要能使一部分人满意就足够了，我没必要苛求谁都能从中得到满足。某样东西在有些人眼睛里是丑的，在另一些人的眼里却恰恰是美好的。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世界很大、人很多，每个人对人生、对世界、对美丑的看法也各有不同。如果做什么事都要在意别人的看法和目光，我们就会失去自我。

某杂志上有一句话："不要太在意别人的看法，因为只有自己对自己的肯定才是生命的重心。"是的，我们自己的信念和想法才是生命的重心，如果太在意别人的看法，就会导致重心不稳，从而让自己处于失衡状态。

公司来了个新员工叫小罗，小罗性格十分内向，且最怕被人批评，为了让所有人都喜欢自己，别人让他做什么，他就去做什么，绝不偷懒耍滑。

元旦到了，公司包下了一家酒店要举办庆祝活动，经理派小罗等人去布置会场。活动中有一个公司成员互换礼物的环节，小罗打算把公司员工的名字都写在纸上，然后用抓阄的方法随机抽取礼物。

另一位布置会场的老员工听说后冲他嚷嚷道："你会不会玩啊？抓阄的方式太老土了，赶快换一种方式。"

小罗受到指责后赶紧打消了原本的计划，改用拉红线的方式互换礼物。部门主管知道后，皱着眉头说道："公司有四五百个人，起码要准备两百多根红线，这么多红线到时候没准会弄得一团乱，赶快换一种方式。"

被主管指责，这还了得，小罗赶紧接着想法子，又想到了用抛绣球的方式送礼物。经理知道后，摇头道："一个人抛一个绣球起码需要一分钟，这500个人要抛到什么时候啊?还是用抓阄的方式吧，多简单。"

小罗被好几个人指责了一通，最终还是用了自己最开始的那个构思，真够冤枉和委屈的。如果他在一开始就能坚持自己心中的想法，不怕被指责，那就不会弄出那么多麻烦事了。可见，一个人如果没有主见，不能为自己而活，是很难得到安宁的。

所谓1000个人眼中有1000个哈姆莱特，每个人的思维都与别人的有所偏差，我们真的没有必要为了某个人或某些人的目光而活，就算别人指责我们、否定我们，也并不表示我们就是一个失败者。当我们觉得自己的判断

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或是所做之事是正确的，就没有必要为了别人的指责而将其全盘打乱。

但丁说："走自己的路，让别人说去吧。"在某个领域做出一番成就的人，通常都具有自己独立的性格，他们不会为他人的目光而活，更不会因为别人的指责而全盘否定自己。就算别人再怎么指责他们，他们也不会因为一时的委屈而放弃对自己想法的坚持。

如果你想成为一个真正的强者，想要生活得精彩，就不要为他人的指责而反复纠结和委屈，要做自己命运的主人，要始终沿着自己预先计划好的轨道一步步向前行进。

被突然攻击，强辩不如以退为进

有时候，当我们突然遭到别人的指责，最有效的自保方法不是极力为自己辩解，而是后退一步、以退为进。

汉武帝时期，有一名刚直且敢于进谏的大臣名叫汲黯，有一名很有计谋的大臣名叫公孙弘。某日，汲黯突然向汉武帝告了公孙弘一状，对他的行为大肆指责。当汉武帝质问公孙弘时，公孙弘却轻而易举地利用计谋将自己解救了出来，他所用的计谋就是以退为进。

公孙弘居于高位，俸禄不菲，生活却十分简朴，每顿饭只有一个荤菜，睡觉只盖一床粗布薄被。汲黯看不惯他那副矫揉造作的样子，就向汉武帝参了他一本，指责他位列三公，有相当可观的俸禄，却只盖一床粗布被，这不是明摆着骗人吗，他是用计谋来骗取俭朴清廉的美名。

汉武帝问公孙弘："汲黯说的都是事实吗？"公孙弘平静地回答："汲黯说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的是事实。不过，每个人做事都有自己的原则和标准，就如晏婴为齐国之相时，一顿饭从不吃两种以上的肉菜，妻妾也从不穿丝织品；而管仲为齐国之相时，有三归之台，其奢侈豪华超出了一般国君。不过，不管怎么说，我身为三公而盖布被，实在是有损汉官威仪。汲黯对我的指责很对，他真是个大忠臣，如果不是汲黯忠心耿耿，陛下哪能听到对我的批评呢？"

汉武帝听完公孙弘的一番话儿，愈发认为他谦恭礼让，对他更加尊重了，几年后还任命他为丞相，并封他为平寿侯。

面对汲黯的指责和汉武帝的询问，公孙弘一句也不为自己辩解，在一般人看来有点儿破罐子破摔的意味，而事实上是一种极其睿智的应对策略。

公孙弘深知"使诈以沽名钓誉"这项指责根本无法用事实去反驳，而且越辩驳越会引起别人质疑。既然说不清楚，那就承认好了。不过，他在承认时也为自己留了后路，就是借晏婴和管仲的对比来暗示每个人都有自己的一套做事原则。

公孙弘的高明之处就在于他大力赞赏了指责自己的人，赞其为"忠心耿耿"，这就让汉武帝对他产生了"谦恭礼让"的好印象。对于这样一个宽容的臣子，皇帝自然不会再去计较他是否"沽名钓誉。"其实，所谓"沽名钓誉"并不是什么政治错误，就算公孙弘承认了，顶多就是名声受到影响，并不会有其他方面的损失。

生活中，我们难免也会受到上司的突然指责。当上司突然指责我们时，我们首先要做的就是冷静。如果上司对我们的批评是无伤大雅的小事，我们乖乖点头认错就是了，像公孙弘一样，用以退为进的方法让自己巧妙地解脱。

一天，经理气冲冲地把小王叫进了办公室。不一会儿，办公室里就传来经理气急败坏的责骂声，又过了一会儿，责骂声没有了，小王的声音响了起来，同事们面面相觑，都为小王捏了一把汗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

十几分钟后，经理办公室的门开了，小王面带微笑地出来了，经理却垂头丧气地蔫坐在沙发上。同事们都问小王到底是怎么回事，小王压低声音笑呵呵地说道："经理说我工作做得不好，我就承认呗。我是新人，哪能不犯错误啊。我就工作的各个细节部分向经理道歉，如工作不认真、资历不够，没想到，我的自我总结还没说完，经理就打断了我的话，让我回来了。"

经理本想训斥小王一顿，没想到，他还没怎么训斥，小王就自己检讨个不停，看下属检讨得那么透彻，他也就没有必要再训斥他了，只有放人。

由于小王、小李和小陈这3人工作上的失误，公司损失了一笔大单子。为此，销售部经理大为恼火，把负责这笔大单子的小王、小李、小陈3人找来，质问到底是谁造成合作失败的。

小李和小陈都极力为自己辩解，把问题归结在那位大客户身上，只有小王主动进行了自我检讨，指出了自己在工作中的疏忽。后来，经过仔细调查，3个人在工作中都有失误。鉴于小王能够主动承认错误，销售经理决定把他作为重点对象培养。

这个事例告诉我们，当我们遭遇指责时，要运用以退为进的方法，它不仅能帮我们解围，还能助我们取得胜利。

以退为进是一种大智慧，如果我们能很好地掌握这门处世哲学，我们就会受益匪浅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





不要对他人的指责心有偏见，有些指责或许是善意的

有些人一听到别人批评自己就极力地为自己辩解，有时候，他们甚至连批评的内容都没有听清楚就开始和对方吵起来了。其实，别人对我们的指责并不都是恶意的，我们不能心有偏见，别人一指责我们，我们就觉得对方是在故意整治我们。

带着偏见看人，到头来只会让自己受委屈，倒不如把心放宽，虚心一点儿，多听听别人的意见。有时候，别人的指责是善意的，我们可以从他们的指责中得到很多好处。

相信很多人都喜欢吃烤薯片，可是没多少人知道，给人们带来许多欢愉的薯片就是在指责声中被制作出来的。

又到了周末，餐厅里的客人非常多，在厨房工作的乔治忙得双手都没有停下来的时候。就在这时，一个服务生走到他身边，说道："有位客人抱怨你做的这道油炸马铃薯切得太厚了。"

乔治一边做饭一边往盘子里瞄了一眼，这道油炸马铃薯跟以前做的并没有什么区别，之前客人吃的时候从来没有抱怨薯片切得太厚。尽管觉得很麻烦，但乔治还是心平气和地将马铃薯切薄了些。

当服务生重新把油炸马铃薯送过去没多久，又气呼呼地端着盘子走回了厨房，对乔治抱怨道："我看那位客人是心情不好，故意找你的麻烦，他还是说你把马铃薯切得太厚了。"

忙得一团乱的乔治也很生气，他还是第一次见到如此挑剔的客人，但最终他还是忍住没有发火，再一次地重新洗了几个马铃薯，并且把马铃薯切得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

非常薄，将它们炸成金黄色后，他让服务员端给那位客人。

不一会儿，服务生又回来了，乔治担心客人还不满意，赶忙转身看那盘子。这一次，盘子里空无一物，服务生笑着说道："客人对你重新做的这道油炸马铃薯非常满意，其他客人看了也赞不绝口，现在又有好几个客人点这道菜呢。"

就这样，这道薄薄的油炸马铃薯成了乔治的招牌菜，几经改良下来，就变成了我们现在所熟悉的烤薯片。

如果乔治觉得对方是在捣乱，在重做一回后就生气地拒绝再做或者和客人争吵起来，那么烤薯片也就不会诞生在他的手中了。从中可见，不是所有的指责都是恶意的，如果我们每个人都能抱着一颗友好的心，耐心地对待指责，我们就能做出更好的成绩。

不要对他人的指责有偏见，也就是说做人要大气，如果一被指责就觉得委屈，就对对方大打出手，那你怎么能进步呢？

在生活中，我们对任何人、任何事都不能抱有偏见，如果别人的指责是善意的，那么就算他的指责有些过头，也不能怀恨在心并伺机报复。一旦我们那么做了，我们就会变成别人眼中的"狭隘之人"，对我们是没有好处的。

其实，在我们身边，有一些人之所以会指责我们只是想要我们进步。面对这些人的善意指责，我们要表现得大气一点，不仅要大度地接受这些指责，还要反思自己的错误。

在生活中，有这样一些人，当别人对他们进行指责时，他们不会反复纠结或是极其败坏，而是先审视自己，看自己是不是真的犯了错。如果他们觉得别人的指责是善意的，不仅会立刻道歉，还会向对方表达谢意。

一个以感恩的态度对待他人善意指责的人，通常都是值得人们敬仰的，某位已故著名旅美画家就是这样一个值得人们敬仰的人。

那位画家的画曾在香港拍卖出天价，很多人都对他的画赞叹有加，然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而，一位颇有名气的音乐人士却著文指出这位画家有几幅表现演奏长笛、古萧的画，在这些画中，乐手的指法都有明显错误。挑完毛病后，那位音乐人还毫不客气地批评道：这些错误皆因画家本人缺乏演奏常识所致。

这位画家在得知有人对自己的画做出严厉指责后，立刻对自己的画进行了一番审视，当他知道自己的确犯了那位音乐人所指的错误时，立即向有关媒体、人士公开道歉，坦承了自己在乐器演奏的无知和艺术创作上的疏忽，并向那位音乐人士真诚致谢。

如果我们在生活中遇到了同样的状况，也应该像已逝的画家那样虚心地对待指责，并且要感激那些给我们挑毛病的人，唯有那样，我们才能得到进步并受到他人的尊重。

只可惜，在现实生活中，人们总是习惯用道德伦理的标准去评价或者约束别人，却经常忘记用这样的标准来约束自己，遭到指责时，总是先怀疑别人的动机，然后怀疑社会的公平性，最后在委屈中为自己愤愤不平。而这样一种心理只会让自己的生活越来越糟糕，无法帮自己改正缺点，也无法改变别人对自己的看法。

其实，遭受指责并不是什么大不了的事，我们完全没有必要因为被指责而感到委屈或难堪。被指责后，只要积极把自己所犯的错误改正就好了，那些对我们提出善意指责的人才不会因为我们曾经犯错误而嘲笑我们。如果我们明知道别人的指责是善意和正确的，仍然不愿意改正错误，我们就永远不能进步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

遭遇不公平，用温和的态度换来和平

身处某个立场或位子上，就算我们明明知道对方的指责是苛刻甚至没有道理的，就算我们深受委屈，我们也要忍下去，要用温和的言语和对方交谈，唯有这样，我们才能让为自己打造一个和平的外部环境。

有这样一个跟指责有关的故事。

安静优雅的餐厅内，一位顾客正准备用茶，当他把柠檬与牛奶同时放进红茶中时，发现牛奶结块了，他生气地冲着服务生大喊道：“服务生快过来，你看，你们的牛奶是坏的，把我的红茶都糟蹋了，你们是怎么做事的？”

服务生赶忙走了过去，带着歉意地说道：“真对不起，请您稍等，我立刻给您换一杯。”

很快，一杯新的红茶被端了上来，跟上次一样，茶碟边放着新鲜的柠檬和牛奶。服务生低声对顾客说：“我可以给您一个建议吗？如果您放柠檬，就不要加牛奶，因为有时候柠檬酸会导致牛奶结块。”那位顾客的脸一下子红了，匆匆地喝完茶后便起身离开了餐厅。

有人问服务生：“明明是他的错，他却指责你，你为什么不一开始就跟他说清楚呢？他那么粗鲁地指责你，你应该嘲笑他一番才是。”

服务生认真地回答：“理不直的人，会用气壮来压人；理直的人，会用‘和’气来交朋友。正因为他粗鲁，才要用温和的方式来对待。况且，一说就明白的道理，何必要说得那么大声。”

试想，当那位顾客大声指责服务生时，服务生也用同样不友好的态度指

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出那位顾客的错误,那位顾客岂不是很下不来台?餐厅的其他顾客岂不是会觉得这位服务生太过刻薄?

很多时候,两种做事的方法会开启两个不同的世界。就拿那位服务生来说,用温和的方法不仅会让指责她的那位顾客消气,还会让其他顾客欣赏她的行为。如果她用粗鲁刻薄的方式,不仅会让指责她的那位顾客更加恼怒,还会让其他顾客对这家餐厅产生负面印象。

美国著名的人际关系学大师戴尔·卡耐基认为,在与他人相处或是交换意见时,如果你是对的,就要试着温和地、有技巧地让对方同意你;而如果你错了,就要迅速而诚恳地承认。这样做,要比为自己争辩有效得多。

小王是一家画廊的员工,某天,因为对油画的颜色调配不满意,小王的一位客户、XX 杂志社的艺术编辑对小王做出了批评。

"难道你不知道我们杂志追求的是高品质吗?你为什么还要拿这样一幅画来滥竽充数?"对方看起来很气愤。

小王翻看那幅画, 并没有发现什么不妥, 唯一的缺陷就是颜色不够鲜艳,但是他知道艺术编辑们通常都是一丝不苟的,甚至会鸡蛋里挑骨头。"我很惭愧,如果真的不能让您满意,我也不会原谅自己。"小王诚恳地道歉。

客户的语气变得温和起来:"其实,你的错误并没有你想象的那么严重,你也不需要太过自责,不过我希望你以后能够认真些。"

"让您这么生气,怎么说不严重呢?"小王不停地自责着,"我应该多看几幅画才是,要不然,我重新为您挑选新画好不好?"

"不,不。"客户立刻表示反对,"那样太麻烦了"。看到小王一脸的诚恳,他开始赞扬小王,"其实你的眼光一向不错,不过毕竟不是火眼金睛,总会有出现疏漏的时候,好在不是什么大错,并没有什么关系。"

小王的自我批评以及诚恳的态度不仅让客户怒气全消, 还让客户把更多的工作交给他去做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个故事更加深刻地证明了：尝试用温和的态度对待发脾气的人，并且在自己做错事情后及时道歉能有助于消除对方的怨气，让对方变得和颜悦色。

生活中，由于工作或其他原因，我们总会受到他人指责。这个时候，我们就要立刻将自己的愤怒情绪压下，让脸上尽量呈现出友好的表情。这样一来，一些随时可能爆发的危机就会被及时掐灭掉。

当然，“心甘情愿”地忍受别人错误的指责并不是一件容易的事，这需要我们硬生生地将委屈吞进肚子里。但将委屈吞进肚里后，我们会拥有一个和平而友好的外部环境。总之，我们要知道什么该做、什么不该做，没有必要为了争一时之气将场面弄得太过糟糕，这样不仅让别人下不来台，自己也无法获益。

被师长指责，用事实证明自己是对的

在某些人的心中，老师、家长、上司或者“某某家”说的话就是真理，是毋庸置疑的。然而，再厉害、能力再强的人也不是无所不通的全才，他们所说的话也不全都是对的。所以，有些时候，师长或者其他比你强的人对你的指责也不全然都是对的。

明明自己是对的，却突然遭到指责，对很多人来说是一件很委屈的事。如果你正在经受这样的委屈，不要为此感到难过，应该想办法去证实自己是对的。有这样一篇小小说，讲的是一个聪明的但却遭到指责的小学生的故事。

语文老师在给学生上曹冲称象这一堂课时，问底下的学生，曹冲是不是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很聪明，大家都说是，只有一个学生说曹冲并不聪明。顿时，课堂上的同学们议论纷纷，老师也皱着眉头问那个学生为什么，学生固执地说曹冲就是不聪明。

老师认为那个学生是个爱捣乱的笨小孩，很生气地批评了他。学生很委屈，在课上不停地小声重复说曹冲不聪明。于是，老师在放学后把这个学生留了下来，对他做了很长时间的思想教育，并把这件事情告诉了学生的家长。

接着，一连两天，学生都没来上课，有同学说学生病了，还被父亲打了，老师有些内疚，觉得自己对那个孩子的行为有点儿过分，便去探望学生，发现两天不见，那个活泼开朗的学生变得沉默了。

学生见到老师后，还是那句话：我觉得曹冲并不聪明，是真的。老师有些诧异，又问为什么，学生说，曹冲称象时为什么不用人而用石头呢？石头搬来搬去多麻烦？而人是可以自由行走的，这不是更容易吗？

刹那间，眼泪模糊了老师的眼睛，他感到了深深的懊悔，一是因为他的过激行为对这个幼小的心灵造成了伤害，二是因为他意识到自己是如何地不辨是非。老师抱住了学生，对他说，“你是对的，曹冲并不聪明，是老师错了，你不仅教会了我凡事要运用自己的智慧，更教会了我怎么做一个好老师。”

这位老师是一个好老师，只是他的常识和大意差点儿扼杀一个孩子的心灵。这个孩子是聪明的，但是小小的他还没有足够的心智和力量去向更多的人证明自己是对的，好在最后他终于说出了自己心中的答案，并被老师肯定。

生活中，我们每个人都有可能遭受错误的指责，当我们一时半会儿无法证明自己是对的，就可能受到某些人的嘲笑或是轻视。这个时候，我们必然是委屈的。不过，我们无须为此感到焦急，只要我们不放弃希望并坚信自己是对的，就一定有守得云开见月明的那一天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

遥想封建社会，有多少忠君忠国之士因为君王的一句话而惨遭罢黜或者被施以极刑，他们都是因为犯错才被指责、被打击的吗？当然不是，所谓“伴君如伴虎”，在君王，尤其是个人素质低劣的君王面前，并没有什么道理可言。不过，群众的眼睛是雪亮的，公道自在人心，历史终会还那些被错判之人一个公平。

现代社会中，人们难免也会受到来自上司、老师或父母的错误指责。对待不同人的指责，我们的处理方法在大的原则下也应该有所不同。如果我们没有犯错，父母却以为我们犯错了，那我们就直接向他们解释，就算解释不通也没有关系，因为就算我们真的犯错，父母也不会伤害到我们。不管父母相不相信我们，我们能做的就是尽量地让他们宽心，不让他们为我们担心。

如果一件事情我们明明做对了，老师却说是错的，我们也无须跟他争执不止，只要我们把我们的想法、事实说清楚就可以了。群众的眼睛是雪亮的，就算老师认为我们是错的，也总会有睿智的同学在心理上站在自己这边。

如果我们的工作足够认真，上司却批评我们不努力工作，那我们只好沉默着更加努力地工作，用事实证明自己一直是努力的。如果你的工作并没有出错，上司却非得说你是错的，你就要耐心地跟上司解释清楚，用具体的数据证明自己的工作是对的，在与上司沟通过程中，还要注意不能伤及他的颜面。总之，对待上司的原则就是，坚决杜绝与其发生争执。

不管遭遇上述哪种指责，我们都要坚持一个原则，就是“沟通和等待”，先沟通，沟通无效时就等待。只要你没有做错，总有一天会得到认可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第9个忠告

害怕走崎岖山路的人，只会永远留在山下

有些人稍有压力就会整日愁眉苦脸甚至委屈地想要大哭。其实，压力并不可怕，能够笑对压力的人通常会有一个积极多彩的人生。不过，压力太大也不是好事，它会夺去人们一部分的幸福感。有些人身上的很多压力都是自己给自己加上去的，他们把什么事都往心里装，最后弄得自己疲惫不堪。想要恢复轻松，就要学会放下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让压力成为生活中的“甜点”

在生活中，我们时常听到某人抱怨说:“最近压力太大了，活着真是累啊。”一般来说，当人们被压力折磨，第一感觉就是累，然后再是紧张和焦急。压力太大的时候，还有人会委屈得想要大哭。

压力让人委屈，已经应验在很多人身上。只是，生活在这个嘈杂的世界上，谁都会有压力，就算心理承受能力再强的人也有被压力压迫的时候。有人会因为就业问题产生压力，有人会因为赚钱问题产生压力，有人会因为事业不稳定产生压力，有人会因为感情不顺产生压力。对于一些心理承受能力差的人来说，压力会让他们变得焦躁不安、情绪激动、抑郁寡欢、身体不适、消极怠工。

压力会带来一系列负面影响，这是人们心知肚明的事情。不过，有压力并不全是坏事，某报纸上曾出现过这样两个有趣的英文单词:stressed(压力)和 desserts(甜点)，两个单词之间是有很微妙的关联的。仔细看看，如果把 stressed 这个单词倒过来，不就变成 desserts 了吗?

所以有人说:“Stressed is just desserts if you can reverse。” 翻译成中文是:压力就是甜点，只要你能逆向观看。这样的解释是很有趣、很妙的，的确，只要换了观念、换个角度，压力就会成为我们生活中的“甜点”。

《简·爱》的作者夏洛蒂·勃朗特曾说:“人的一生会有各种各样的压力，这让我们的内心经常受着煎熬，但这才是真实的人生。”没有压力就会轻飘飘的，没有压力肯定没有作为。选择压力，坚持往前冲，你就能成就自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在我们的生活中就有一些人，他们在沉重的压力下仍然生活得很惬意。你不用觉得奇怪，这些人就是让人望尘莫及。

戴维·马奥尼是美国的一个亿万富翁，曾在著名的跨国零售企业诺顿·西蒙公司担任董事长兼总经理。他是一个极为注重工作效率的人，在不少人的眼里，他是一个不折不扣的“工作狂”，每天都让自己生活在高压下。

对此，戴维·马奥尼说：“我确实要承受很大压力，不仅是因为我的职位，还因为我对自己的要求一向很严格。但是，我并不觉得压力让我的日子变得沉重，相反，它让我觉得很轻松。我一直都认为，任何一个人都需要在压力下竭尽全力地度过自己的每一天，让自己的生活和工作变得充实有意义。”

像戴维这样的强者总是喜欢挑战高难度，他们会让压力变成推动器，让压力唤起和激发他们最大的潜能。一般来说，天性乐观且能吃苦的人是不怕压力的，他们的吃苦耐劳以及乐观的精神帮助他们将压力变成了动力。

俗话说得好：路被碾路机来回滚压才能平坦，油井经上下挤压方可出油。生活总是充斥着压力的，如果不想让压力将自己拖垮，就记住这样一句话：“只要精神不滑坡，办法总比困难多。”当你穿破层层压力回头看自己走过的路时，也许会由衷地发出欢呼：感谢压力。

当压力让你的精神一直滑坡，你就应该想办法让自己恢复激情了。变压力为动力的方法很简单，一要培养吃苦耐劳的品格，二要有勇气，三要有智慧，四要乐观。

所谓吃苦耐劳，就是不能怕苦、不能怕累，要沿着正确的方向尽最大努力去拼搏，就算前路坎坷，就算不停有人在脚下使绊子，也不放弃信念，始终坚持下去。

所谓勇气，就是要逆水行舟，做别人不想做或者不愿意做的事，能力不相上下的人，之所以有人成功，有人被人海淹没，就是因为前者有足够的为成功而奋斗的勇气。有勇气的人是会享受压力所带来的挑战的，他们了解，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地狱和天堂之间的距离只隔着一个信念，你拥有了这种信念，你就到达了天堂。

所谓智慧，就是懂得怎样处理压力。我们要做一个摒弃压力的高手，不要把所有压力都背在身上，那些装在我们人生行囊中的都应是对未来生活极具意义的事情。如果某项事情对我们的生活、工作不会带来任何帮助，我们要想尽一切办法扔掉它。

所谓乐观，就是要相信"办法总比困难多"，要笑对每一个困难。我们生活的环境很嘈杂，压力会不期而至，让我们的心情一点点变得沉重，如果我们能将幽默带到生活和工作中，沉重的心情就会缓和许多，正如幽默大师哈维·明迪斯博士所说，我们有选择悲剧或喜剧的自由。

把压力变成动力还可以从改变身边环境入手，比如每隔一段时间，我们可以给我们的办公桌、客厅、卧室来一个大变脸，一个新鲜的全新环境不仅能激发好奇心，还能够提高我们对工作、对生活的兴趣。当你的压力不在时，由压力带来的委屈自会烟消云散。

别自寻烦恼，该放下的就放下

有些人天生就是矛盾结合体，既惧怕压力，又不停地往自己身上加压。然而，人的身心所能接受的负荷是有限度的，负荷一旦超标，不快乐以及委屈感就会侵袭而来。以致他们会为自己抱屈：为什么我活得这么累？为什么我不能像寻常人那样拥有简简单单的快乐？

想拥有简简单单的快乐并不是难事，只需学会为自己的心灵进行大扫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

除就可以了。人的心就像一个水杯,是有容积的,如果里面装满压力、忧郁、委屈等各种杂物,就不能再装进快乐。

不过,现实生活中,很多人就是心事重,他们把什么事都往自己心里放,丁点儿大的事就能让他们压力激增。他们的背上像是压着千斤重担,压得他们头昏头涨、委屈不已。

在柳宗元的《蝜传》里描述了一种叫蝜的小虫子。蝜十分喜欢捡东西,无论遇到什么东西都要捡起来放到背上,最终被积攒的重物活活压死了。在当今社会中,有很多人,尤其是年轻人虽然不像蝜一样贪婪,但总是喜欢把一些没用的压力放在身上,日积月累便把自己给压垮了。

其实,我们完全没有必要将很多东西背负在身上,如果把它们放下,我们就会立刻获得轻松,让我们来看这样一个故事。

有一个人觉得自己每天都生活在重压下,没有丝毫乐趣可言,便去拜访一位德高望重的哲人,希望他能为自己解惑。

哲人把一只竹篓放在他的肩上,说道:"你现在就背着它上路吧,每走5步路,你就要从路边捡一块石头放在里边,看看是什么感受?"

那人心中大为不解,但还是顺从地按照哲人所说的去做了。然而,他刚走了几百步,就被背上的竹篓压得喘不过气来了,也难怪,竹篓里已经装满了大大小小的石头。

哲人看着他气喘吁吁样子,说道:"知道你为什么每天都生活在压抑中吗?因为你背负的东西太多了,这些东西把你生活的乐趣压抑殆尽了。"

接着,哲人从竹篓里将石头一块块地取出,边取边说,这块是功名,这块是利禄,这块是忌妒,这块是攀比,这块是斤斤计较……当哲人将大半篓石头都扔掉后,那个人已经没有了负重感,走起路来也变得轻盈了很多。

获得快乐和轻松的方法就是这么简单,只要将该放下的放下就行了。放下是一种人生智慧,是一种心胸豁达的表现。人活一世,其实很多事情是没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有必要放在心上的，我们没必要为了别人的升迁而心生压力，没有必要为了别人赚钱比自己多而心生烦恼，没有必要强迫自己一定要达到某个自己的能力所不能及的高度，也没有必要将一时的失意放在心上。

如果你现在正背负着一身压力，就尝试把该放下的都放下吧，很多事情并没有你想象的那么难以放下。

如果是以前的事情让你难以放下，让你感到压力，你可以这样劝诫自己：事情既然过去，就让它随着年轮的运转消失在车轮底下吧。如果正在发生的事让你感到很有压力，你可以这样劝诫自己：船到桥头自然直，世上没有过不去的火焰山，也没有荡平不了的荆棘路，只要信念坚定、目标正确，并且不怕挫折和艰险，就一定有成功的那一天。如果你因为以后还没有发生的事而压力倍增，可以这样劝诫自己：未来还有很多美好的事情等着自己去欣赏、去拥有，就算偶尔会有不好的事情发生，但只要心是乐观积极的，一切都不是问题。

天使之所以会飞，是因为她的身体很轻很轻，她不会把一些乱七八糟的东西扛在自己背上。想像天使那样拥有一个快活轻松的人生，就要将背上那些不该有的东西全部放下来，如果背负太多，你就会失去飞翔的能力。

想要释放压力、免受委屈就是这么简单，只要不去捡也不去想那些麻烦事。宋朝黄龙慧开禅师的名著《无门关》第 19 则中有这样一段文字：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”大意是说，风花雪月存在于四季中，只有让心境豁达，不纠结于烦心之事，就能体会到每个季节的美好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要把婚姻变成了围城

俗话说“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”，两个互不相识的人能够结合成夫妻是一件很不容易的事。因为不容易，所以需要去悉心呵护。然而，在生活中，有很多对夫妻并不懂得去呵护彼此之间的缘分，也不懂得去体贴对方，这就导致他们的夫妻关系一度紧张。

夫妻关系太过紧张，就会让两个人产生压力。压力太大时，就会让人感到委屈，并有一种想要逃离的冲动，而这就会对夫妻双方的幸福造成很大影响。

人们说，幸福的人有着相同的幸福，不幸的人却有着各自的不幸。下面是身为丈夫的王先生的自述，看看他为什么感到不幸福。

现在，家对我来说就是一个牢笼，迫于父母的压力，我和妻子刚认识不到半年就结婚了。当初之所以会选择她，是觉得她很温顺、很善良，结婚后应该能和我相处得很融洽。谁知道，刚结婚没两个月，她的性情就来了个大转变，我工作清闲，工资不高，一到周末就喜欢和朋友一起去喝喝小酒，每次聚完会后回家，妻子就摆出一张冷冰冰的脸对着我，还不时地数落我不务正业、没本事、赚不了大钱。

我觉得我自己特委屈，我虽然赚钱不多，起码在结婚时也买了套新房，房产证也写上了她的名字，我每月把全部工资交给她，自己想买东西还得朝她要钱。朝她要钱时那叫一个难，我要买什么东西、东西值多少钱、东西买完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

干啥用，她都要问得清清楚楚，很多次任我磨破嘴皮子，她就是不给钱，我那个气啊，明明是我自己赚的钱，如今都成她的了。结婚半年后她怀孕了，怀孕刚两个月她就不去上班了，家庭的担子都落在我身上。毕竟怀的是我的孩子，我也心甘情愿照顾她，可自从怀孕后，她的气更盛了，我的饭稍微做得咸了点儿，或者稍微回来晚了点儿，她就对我颐指气使。她还特疑心，查我电话不说，还查我QQ和MSN，每次有人给我打电话，她都得把耳朵竖起来听着。终于，我们的儿子出生了。我妈妈开始帮我们带孩子，过了3个月，我对妻子说，你月子早就完了，也该去上班了，咱们一起多赚点儿钱，让孩子的生活过得好点。妻子听完立刻哭了起来，说我不体贴她。哎，我现在每天都生活在压力中。

不能和妻子融洽相处让王先生感到很有压力，妻子的冷漠和神经质又让王先生觉得很委屈。如今的王先生视自己的家庭和婚姻为牢笼，他很想打破牢笼可是又不知道怎么做才能得偿所愿。

如果你觉得王先生很委屈，觉得王先生的妻子做得太过分，那就再来看看王先生的妻子李女士的自述。

刚认识5个月的时候，他就跟我求婚，我当时挺犹豫的，觉得太快了，但是想到自己年龄也不小了，就答应了。我性格比较沉闷，一下班就待在家里，哪也不想去；他性格比较开朗，下班后不是待在单位和同事打牌聊天，就是和一伙朋友去喝酒。我是一个怕热闹但又怕寂寞的人，每次一个人待在空落落的家里就觉得很委屈。

我想让他多在家里陪陪我，可又说不出口，毕竟在结婚前，他就是这个样子，况且以他的性子，就算我劝，他也未必听。时间一长，我心中的火就盖不住了，结婚刚两个月我就跟他大吵了一架。我原本只是想让他多陪陪我，可因为自尊心作祟，我硬是说了一些数落他的话。数落完之后，我也非常后悔，但我这个人太好面子，就是不愿意解释。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从那一天开始，我们的夫妻关系就变得有些紧张了，他回家的时间也越来越晚，我也就更加委屈和寂寞了。越委屈，我的火气就越大，我总是胡乱挑他身上的毛病，他向我要钱买东西，我也不给。其实，每次拒绝他的时候，我心里也很难过，可是我这么做，都是想让他对我好点儿啊。只要他对我好，我就会对他好。

一天晚上，他把手机放床上，就去洗澡了。突然，手机响了，我就接了，对方是个女的，一开口就叫哥哥，声音还嗲嗲的，我一听就立刻把电话挂了，那边也没再打过来。我老公是家中独子，根本没有妹妹，所以这件事让我很疑惑、很生气。我始终没有告诉他这件事，但心里一直有疙瘩，开始不停地翻他的手机，查他的 QQ 和 MSN，但一无所获。

结婚半年，我怀孕了，我很高兴，一是因为我就要当妈妈了，另外就是他在家陪我的时间多了。后来我发现，他并不是很乐意陪我，虽然跟我在同一间屋子里，可他不是煲电话粥就是上网，甚至在做饭的时候都在不停地打电话。我很生气，又开始挑他的毛病，他的态度就更不好了。

医生说我的体质比较弱，最好不要去上班，为了保住孩子，刚怀孕两个月我就不去上班了，我一直很愧疚，但是每当看到他那副爱答不理的样子，我就什么好听的话都不想说。终于，孩子出生了，我们一家人都很高兴。坐完月子后，我开始在网上找工作，但始终没有合适的，我心里一直很着急。一天晚上，老公突然表情严肃地对我说，我也该去找找工作了，不能老待在家里，顿时，我觉得委屈得要命，我一直在找啊，只是他从来没关注过我而已。

看完李女士的自述，你是否觉得李女士也有她的委屈，也是个值得同情的人?李女士性格内向、沉闷，有什么话爱憋在心里不说出来，她对丈夫冷漠，不过是想让他对自己好一点儿。然而，她的丈夫毕竟是个有血有肉的普通人，受到指责或是冷漠对待也会感到不舒服。两个人这么僵持下去，当然不会得到幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对于夫妻来说，最令人感到遗憾的事就是不知道彼此在想什么，两个人中间像隔着一道墙，无法和对方进行顺畅的沟通。上面故事中，如果李女士不把所有事情都憋在心里，时不时跟丈夫沟通沟通，那么他们的关系或许就不会那么紧张。

当然，作为妻子，想要得到丈夫的关爱，除了要多与他沟通外，还要主动去付出自己的关爱，让丈夫一回到家就有如沐春风的舒适感。一位著名心理专家说，现代社会中的很多人都欠缺“爱的能力”，他们想要得到爱，却不肯先去爱别人。夫妻双方不管是谁，如果肯先走一步，那么紧张的关系就会一下子得到缓解。不过，前提是夫妻间的关系还没有完全破裂，如果等到完全破裂了再去付出温柔和关爱，那么做什么都晚了。

作为丈夫应该明白，女人都是敏感且需要呵护的，不要等到妻子哀声请求自己多陪在她身边时才知道还有需要自己关爱的人在等着自己。毕竟谁都是要面子的，如果连关爱都是靠乞求才能得到，那夫妻关系也会变得有些畸形。当妻子对你不够好、家庭让你有压力时，你就应该反思一下，是不是自己哪里做得不够好。

说到底，家庭产生的压力需要用爱和真心去化解。少一点儿指责、羞辱、冷漠和怀疑，多一点儿赞赏、支持、关爱和信任，压力就会慢慢消散。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钱赚得开心，才算真的“赚”到

有人工作很努力，却始终赚不到多少钱，或者再怎么赚钱也没有别人赚得多，这都让他们感到委屈，并因此郁郁寡欢。诚然，看着别人家财万贯、锦衣玉食、办豪华婚礼、送孩子上贵族幼儿园，自己却仓无余粮、穿粗布破衣、只领证，不办婚礼，连孩子都不敢生，怎会不黯然神伤、不委屈自怜？

然而，不同的人都有着各自不同的活法，只要过得开心就是美好的生活。赚再多的钱，如果日子过得不开心，那生活仍然是了无生趣的。

古文有曰：“良田千顷，日餐不过一斛；华屋万间，夜卧不过五尺。”钱再多，住的环境再豪华，我们每天也就只能吃那么几碗饭、睡一张床。如果为住的地方太小、吃的饭太差而烦心，那么压力自然会不期而至，并且一直折磨着你。

当然，有些压力不是我们自找的，而是因为别人的行为间接引起的。如果朋友或亲人赚的钱高出你很多倍，并且在你面前始终保持一种优越感，总是嘲笑你不会赚钱时，你肯定会感到压力。或许，压力除了让你感觉委屈外还会让你感觉害怕，为自己会一直这么“没出息”下去感到害怕。

其实，如果你的亲人或朋友让你感到有压力、感到委屈，你可以找一个合适的机会，用一种合适的方式跟他们说说你的真实感受，让他们不要再打击你的信心。当然，前提是你自己要有信心，要相信自己有一天也会赚到钱，也会把工作做得非常好。

也有一些人，之所以赚钱会给他们带来压力，是因为他们追求的不是生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活的幸福，而是比别人更幸福。如果有谁比他们过得好、比他们赚钱多，他们就会压力大增，并且心酸忌妒。他们可能会想："他们的条件还不如我，凭什么混得比我好、赚得比我多。"

小帅和小南是高中同学，上学时，小帅的成绩始终赶不上小南，小帅性情温和，总是甘心给小南做跟班。后来，小南考上了一所名牌大学，小帅不幸败北，只考上了一所普通大学。

就这样，两人一南一北去上学了，阔别10年后，两人终于重聚在S市。而再次见面，小南却成了小帅的下属。原来，小帅在大三的时候就到一家大型跨国公司实习了，因为工作表现突出，一毕业就被公司聘任为正式员工了。在公司工作两年后，表现优异的小帅就被派到了位于S市的总公司。在总公司工作两年后，小帅顺利被提拔为部门主管，又过了两年，小帅就成了部门经理。

就在他当上部门经理不久，小南来了公司。小南是被公司总经理直接聘请来的，小南的职务是开发1部主管，正好归小帅管理。

尽管小帅对他非常热情，且照顾有加，但小南还是觉得委屈，他是为了多赚点儿钱才跳槽到这家公司的，没想到却要给自己曾经的"跟班"做下属。看着小帅拥有独立的大办公室，每月领比自己多两倍的薪水，小南感到压力倍增。

心情不好，工作时就容易出错，在屡次犯错后，连一向和气的小帅也忍不住冲着小南批评了几句，小南气得立刻摔门走人，恰被公司几个高层看到，虽然碍于权限问题，他们没有当面制止小南，但都对他产生了十分不好的印象。

生活是在不断变化着的，如果总以为曾经不如自己的人就该一辈子落在自己后面，那就纯粹是自己给自己找压力和委屈受。何不让自己的心平静下来，别总是和别人去攀比，也别动不动就去忌妒别人的成绩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

培根说："忌妒这个恶魔总是在暗暗地、悄悄地'毁掉人间的好东西'。"巴尔扎克说："忌妒心强的人，往往以恨人开始，以害已而告终，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。"忌妒别人赚钱比自己多，只会让自己越来越痛苦、越来越沧桑。

古人说："保持心态平和，你眼前的一切就会是完全不同的情形。"所以，当你因为别人赚钱多而感到有压力时，可以尝试转变想法，用平和的而不是忌妒的心态去面对。比如当别人开的车比你好时，你可以这样想："我的车便宜，被雨淋了也不心疼，他的车可就不一样了，不敢碰、不敢开的。"又比如当你后来公司的同事赚钱比你多时，你可以想："他的收入确实比我多，但是他的工作也比我辛苦很多，他整天忙得灰头土脸，我却可以悠闲地到处旅游，我还有什么可委屈的呢？"

总的来说，因为忌妒别人赚的钱比自己多就产生压力，立志要赶上对方，完全是自己给自己找罪受。有上进心是好事，但如果这份上进心是出于忌妒，那就失去了积极的意义。

如果你已经有了足够自己生活所用的钱，就没必要再纠结于谁比自己更有钱，比来比去，最后比来的只有空虚、压力和委屈。当你安然享受既有的富足生活，不再刻意追求比他人过得更好时，压力就会远离你，你的委屈也会消失殆尽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多鼓励自己，自信能够缓解压力

有些人平时成绩很好，一考试就发挥失常，他们总说自己太倒霉，并为此委屈不已，实际上，不是他们倒霉，而是他们身上存在着非常致命的弱点，就是抗压性太弱，不能有效地将化解压力，使得他们总是输给平时成绩不如自己的人。

现代社会，人与人之间比的就是综合实力，抗压性的强弱也包含在一个人的综合实力中，如果只是成绩好，而其他方面太弱，仍然算不上是最优秀的。所以，一个抗压性弱的人完全不应该为了自己考试或比赛的失利而感到难过，想要证明自己是最强的，就要想办法克服心理上的弱点。

其实，抗压性弱、心理素质差的人在当今社会中比比皆是。在重要的考试或比赛开始的前几天，很多人都会感到压力倍增，一些心理素质特别差的还会因此而失眠或者无法让心情平静下来。

曾经有一位世界级拳击手在回忆自己的比赛经历时说："我打拳这么多年来，眼睛被打伤过，嘴唇被打破过，肋骨也被打断过，但从未因为拳头而感到疼痛过。不过，我始终有一个让我惧怕的对手，就是'忧虑'。我的忧虑是由压力引起的，每当大赛来临，我都会非常烦恼，我会在半夜醒来，然后再也睡不着。就算睡着也是噩梦连连，梦到我被对手打得遍体鳞伤。我知道，我必须要战胜这个对手，不然它就会消耗掉我的生命，毁掉我的成功。"

为了对付压力，这位拳击手不断告诫自己要自信，尤其是在比赛现场，他会不断地鼓励自己说："我是无敌的，他的拳头无法打到我，我决不会受

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

伤，我一定要勇敢地站着。"他说，这种自我鼓励的方式对他很有帮助，让他感觉不到对手打在他身上的疼痛。

从中可见，自信对缓解压力有着很重要的作用。如果在重要的考试或比赛来临前，你也被压力害得无法安然入睡，总是担心考试或比赛会失利，就可以尝试用自我鼓励的方法来缓解压力。如果你不知道怎么自我鼓励，还可以动员身边的朋友，让他们来鼓励你。

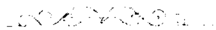
有这样一个故事，讲的是秀才进京赶考的故事。

有位秀才进京赶考，住在一家环境不错的客栈。因为再过一天就要考试了，秀才感到压力很大，翻来覆去，怎么也睡不着，他非常害怕自己会落榜，害怕考官不喜欢自己的文章。忧虑了大半夜，秀才终于睡着了，还做了3个梦，第一个梦是自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是跟心爱的妻子脱了衣服躺在一起，但是背靠着背。

这3个梦似乎在暗示着什么，秀才在第二天就去找算命的解梦，算命的一听，叹息道："我看你还是不要考了，直接回家吧。你想想，墙上种菜不是白费劲儿吗？戴斗笠又打雨伞不是多此一举吗？跟妻子躺在一张床上却背靠背，不是没戏吗？"秀才一听，心顿时凉了半截，他心情沮丧地回客栈收拾包袱准备回家。

店老板见状，问道："明天就要考试了，你今天怎么就回乡？"秀才难过地把事情的经过说了一遍，店老板听完就乐了："我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定会高中。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你的妻子背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候要到了吗？"秀才一听，觉得这个说法有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个榜眼。这个榜眼郎在取得皇帝的信任后，把那家客栈老板鼓励他的事情跟皇帝说了，信奉儒家思想的皇帝立刻赐了一块"状元客栈"的牌匾给那家客栈，从此那家客栈的生意变得越来越兴隆。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



若不是客栈老板的鼓励，秀才根本不可能金榜题名，这再次证明，鼓励对于一个即将走入考场或赛场的人是多么的重要。

当然，我们不能总是指望着别人来鼓励自己、来为自己指点迷津，我们终究还是要学会自我鼓励，就像之前提到的那位拳击手一样，一旦我们学会自我鼓励，不仅能够有效缓解压力，也不用再输给不如自己的对手了。如此一来，我们也就不会因为考试或比赛失利而感到委屈了。

每天晚上入睡前，你可以这样鼓励自己："为没有发生的或者永远不可能发生的事情优虑是没有意义的，与其负重地活着，何不让自己过得轻松一点儿。"如果你觉得自己足够努力，还可以这样为自己打气："我会是最优秀的，就算不能一举成功，只要把我自己最好的成绩发挥出来，就没有什么好遗憾和委屈的。"

总之，要以一个积极乐观的心态看待问题，如果一个装了半杯酒的酒杯放在我们面前，我们的眼睛应该盯着那香醇的下半杯，而不是盯着那空空的上半杯。当你用乐观的心态看待考试和比赛时，你就一定会将自己最好的水平发挥出来。

从容去工作，不做职场"夹心饼"

职场是一个滋生压力的地方，随着工作节奏的加快，工作也随之成倍增长。沉重的压力让很多上班族变得麻木、颓废、委屈，对工作越来越没兴趣，甚至开始"混日子"。而"混日子"到头来耽误的还是自己，另外，压力还会让上班族变得脾气暴躁，动不动就向亲人、朋友或是同事发火，而这势必又会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

引起一连串的烦心事。

晓云最近过得很不顺心，走在马路上都能跟人吵起来，男朋友也因受不了她的暴躁躲了起来，更让人瞠目的是，她在上班时竟然把要复印的资料塞进了碎纸机。

好朋友对她说："你啊，压力太大了，没必要为了一份工作把自己弄得这么狼狈。如果你喜欢这份工作，那就学会给自己减压。"晓云如梦初醒，她觉得自己确实太狼狈了，真的有必要减压了。

生活中，像晓云这样饱受压力的人并不在少数，想要让自己的职场生涯过得舒服一点儿，就得学会化解压力。因为职场压力的压力源不同，所以化解压力的方法也有所不同。

一般来说，职场压力主要来自上司、同事、下属的压力。先来说一说如何化解来自上司的压力。

上班族感受到上司的压力多是因为上司安排给自己的任务过重、过难或是自己的工作总得不到上司的认可。所以，想要缓解压力，最主要的是要努力提高工作水平，不懂的地方要多向有经验的前辈请教，不精通的地方要自己多加练习，不明了的地方要多和上司沟通。当然，如果你心中的想法与上司的相差很大，上司总是指责你，让你感到委屈，你就要将心中的委屈和不满说出来，不要一味地勉强自己什么事都按上司说的做，毕竟有的时候，上司说的不一定是对的。

不管怎样，作为下属，就算被上司责骂，心里十分委屈，也不能当众和上司发生顶撞，除非你不想在现在的岗位干了。

再来看看如何化解来自同事的压力。在职场上，和我们相处时间最长、接触最多的就是同事，可以说，和同事一起工作是否有默契、和同事是否能够和谐相处直接影响着我们工作的心情。如果不能和同事一起很好地合作，或是不能和同事和谐相处，我们就会感到有压力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想要化解压力，首先就得主动去示好。有些上班族会因为同事的冷漠而感到苦恼和委屈，觉得他们不够友好，有点儿故意和自己过不去。然而，同事并不是我们的阳光天使，并没有义务主动对我们友好或是对我们笑。如果我们想要从同事那里收获友情，就得先走出一步，主动去示好。

示好的方法有很多，比如你可以在早晨上班途经同事座位时主动向他们问好；中午吃饭时主动找他们聊聊天；上班过程中有人讲笑话，积极地捧个场。要注意的是，和同事保持友好关系不是什么事都与同事说，如果你对你的同事并不了解或是不想把对方发展成生活中的朋友，那么还是不要和他过于亲密的好。

其次，你要培养和同事一起工作的默契，想要培养默契，首先自己就得作出牺牲，要迁就、包容同事与自己不一样的工作风格。如果同事的工作能力比你强，你也无须忌妒，要虚心向对方学习，不要因为自己资历较老或是学历较高就看不起比自己晚来公司或是学历不如自己的同事。

王小姐在一家公司工作两年后，她的部门来了一位叫小陈的新同事。小陈看起来很友好，会主动跟王小姐打招呼，有时也会请教她一些问题。王小姐不是很喜欢这个大专毕业、比自己小很多岁的新同事，但是为了把上司交代给他们的工作做好，她还是要和这个小丫头合作。

合作过程中，两人会因为对工作的处理方法不同而产生一些摩擦。这个时候，王小姐便以“老人”的身份指使小陈必须按照她的方法办事。刚开始的时候，小陈还会因为尊重对方而照做，但时间长了，她就不愿意再听王小姐的，对此，王小姐感到气愤极了，压力也不期而至。

不客气一点儿说，王小姐的压力都是自找的，是她的“独裁”造成的。如果她都放下自己的优越感，站在与同事同行的位置上，多一些沟通，少一些霸道，她也许就不会被压力所累。

最后来看如何化解来自下属的压力。下属不服从管理、下属打越级报

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

告、下属的能力明显超越自己、下属的工作太差，这些都是产生压力的原因。想要消除这些压力，首先就得以身作则，自己要起到“标杆”的作用，让下属明白员工的首要任务就是要服从管理。其次，要和下属保持良好的关系，别总是板着脸，也别总是摆出一副上位者的样子。当下属的情绪出现问题时，要及时地与其沟通，虚心听取下属的意见。如果自己确实在某方面出错了，就要大方承认，并及时改正，千万不要为了面子而让错误继续下去。再次，要不断提高自己的业务水平、工作能力，如果下属的才干明显超过了自己，不妨在遇到问题时虚心向下属请教，作为一个管理者，最重要的就是把整个团队的业绩提上去。最后，要肯用心教下属一些东西，还是那句话，个人能力再强，整个团队的业绩搞不上去，你就算不上是一个合格的管理者。

做职场“夹心饼干”一点儿都不容易，既要不折不扣地服从上司的安排，又要不遗余力地调动下属的积极性，稍不小心就会被压力压得喘不过气来，并且受尽委屈。好在所有的压力都有化解的办法，与其整日灰头土脸地抱怨压力大，不如勤奋些，一一将这些压力化解。

不懂得休息的人不会工作

快节奏的工作让人备受压力，整日被工作压力包围，导致自己玩不痛快、睡不安稳，实在令人痛苦不堪，以致很多上班族大呼工作让自己受尽委屈。

想要不再受这种委屈，就要找到缓解压力的方法。有人说，缓解工作带来的压力，首先就要乐观，要对工作充满激情，就算暂时没有激情，也要努力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去培养；其次就是要学会“快工作，慢生活”，不能把工作中的快节奏带到生活中去。事实的确如此，如果不能快乐地工作，或是只知道工作而不知道休息，幸福感就很容易被枯燥的日子冲走。

如果你现在被工作的压力压得喘不过气来，那么就从现在开始，尝试做一个乐观对待工作且懂得休息的人。

一个乐观、对工作充满热忱的人，哪怕是去洗厕所或是扫大街，都会将工作看成是自己神圣的天职；一个悲观、对工作极为厌倦的人，就算让他在最高级的办公楼上班，领不菲的薪水，他也会把工作当成是一种负担，并经常感觉到压力压身。

乐观地去对待工作，把工作看成是一件很有意义、很高尚的事情才能为工作着迷，并从中收获乐趣。

有人问3个砌砖的工人：“你们在做什么？”

第一个工人没好气地嘟囔道：“你没看见吗？我正在砌一面高墙，这工作太累人、太没意思了。”

第二个工人有气无力地回答：“在赚钱啊，每个小时能赚30元钱，这可是辛苦活啊。”

第三个工人哼着小调，欢快地回答：“哈哈，我正在建造这世界上最漂亮的高楼，每天看到它在我们手中一点点地发生变化，我就觉得兴奋。”

也许你会说，工作哪有那么简单，不是你想乐观就能乐观得起来的。诚然，做总比说要难很多，枯燥的工作不会因为你转变想法就能变得轻松，不过，量变会引起质变，每天让自己开心一点儿，多往好的方面想想，工作也许就真的会变得轻松起来。

很多知名企业家、科学家、艺术家都很享受自己的工作，他们将工作看成是自己生命的一部分，虽然工作也会给他们带来压力，但那是甜蜜的负担，决不会让他们感觉到难过。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

除了要乐观面对工作，还要懂得休息，不要做日夜不分、没有周六日、没有假期的“工作狂”。据专家统计，近十年来，全世界“工作狂”的人数在不断增加，这些人看似精力无限，但都处于亚健康状态。这些“工作狂”每天都生活在高压下，习惯了忍受委屈、忍受痛苦，但内心并不幸福。的确，只知道工作而忘了怎么去享受生活，又怎么会有幸福可言？

汉堡未来研究所在欧洲 13 个国家的 15000 人中做了一项 “幸福感调查”，受访者中包括 1000 名瑞士人，71%的瑞士人认为自己生活幸福。

为什么瑞士人的幸福指数如此之高呢？这或许跟瑞士人的工作和生活习惯有关。瑞士人很注重休息，很多人甚至把“会休息的人才会工作”当成自己的座右铭。瑞士的上班族决不会为了工作而牺牲自己的假期，就算手头的工作再忙，老板给的加班费再多，休息日一到，他们还是会休息，并让自己的心完全放松下来。

你也许会说太爱休息是对工作不负责任的一种表现，但事实恰恰相反，休息正是为了更好地工作，如果天天扑在工作上，不停地让自己的大脑和身体处于高度紧张中，不仅工作没有效率，还会对身体健康造成损害。

为了工作和赚钱而牺牲自己的健康是一件很不明智的做法。聪明的人会对工作充满激情，但决不会把所有时间都放在工作上。把工作和休息完美协调起来，才是真正完美的人生，才能让压力无处遁形。

一位大客户来找市场部经理杰森谈生意，却被杰森先生的助理汤姆拦住了，汤姆抱歉地说道：“实在不好意思，我们经理去马尔代夫度假了，大概要去 5 天，你还是 5 天后再来吧。”一句话把客户说得目瞪口呆，她眼睛睁得老大，皱着眉头质问道：“他疯了吗？扔下这么大的生意不管，竟然去度那么长的假。”

“经理每个月都会给自己 5 天假期，经理走之前特意交代我，这 5 天中不要因为工作上的事打扰他。”助理毕恭毕敬地回答。客户急着追问：“那么，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我给他打电话可以吗?”

助理无奈地将电话号码给了那位客户。接通电话后,杰森拒绝谈工作上的事,客户立刻发起了脾气:“你工作1个小时可以挣50欧元,一天工作8个小时可以赚400欧元,5天就是2000欧元,你放着2000欧元不赚,竟然去度假,你不觉得这很可笑吗?”

杰森言简意赅地回答:“我如果不去度假而去工作,确实可以多赚2000欧元,但我的寿命和健康会因此受到影响,这些年来,工作让我患上了很严重的偏头疼和胃病,我为生病而花掉的钱已经有几十个2000欧元了。你说,我是该回去工作还是休息?”那位客户无法计算,一时哑口无言。

别以为休息会影响工作,就算或多或少会有些影响,但跟维护身心健康比起来,工作就显得不是那么重要了。如果为了工作而让自己每天生活在重压下,身心疲惫、叫苦不迭,那么工作就失去了它原本的意义。

被工作压力包围着的人,很多就是不能把工作和生活分开,在工作时,他们会想着休息,在休息时他们又会想着工作,最后什么都做不好,还把自己弄得很累。当有一天他们分清楚“工作是工作,休息是休息”时,他们的压力也就自动卸下来了。

真正精明且懂得释放压力和心中委屈的人不仅是工作能手,还是生活达人。不仅要乐观地去工作,对工作充满激情,还要把工作和生活分开,让工作节奏快起来,生活节奏慢下来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会巧妙地说“不”

人们都说“朋友多了路好走”，诚然，在很多时候，这句话都得到了很好的应证。不过，在这个世界上，没有什么事是绝对的，当一件事情能给人们带来好处时，相应地也会造成一些负面效果。比如朋友多这件事，有时候也会给人带来压力。想一想，如果朋友向并不富裕的你借钱，你会不会有压力？朋友希望你能帮他撒谎，你会不会有压力？朋友一个劲儿要你帮忙，把你当“小弟”用，你会不会有压力？

想必不少人的答案是肯定的，为了取悦别人，我们不得不违心地做一些自己并不想做的事、说一些不想说的话。面对这种压力，还会有人感到委屈：凭什么背黑锅、跑腿的总是自己？可是，事情已经发生了，再委屈也没有用，还是想想怎么解决吧。

美国一本关于减压和为人处世方面最畅销的书中这样说：“强迫自己讨好别人，于是你的生活被别人控制了。”不想被别人控制，想轻松地生活，就要学会说“不”。

要对别人说“不”，又不想让人觉得你冷漠无情、自私自利，就看看下面的5种方法，或许能够帮到你。

方法一：三明治原理，适用于你确实想帮忙但无能为力的情况

为了庆祝老公升迁，刘女士花了很长时间安排了一次浪漫的约会。但就在她和老公出发前，朋友打电话来，说她家的保姆被辞掉了，没人照顾孩子，但他们现在要去听一场音乐会，于是她对刘女士说：“你能帮我照看一下孩子吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就今晚，求你了！”刘女士说：“我真的挺想帮你的忙，但是今天晚上我有要事，必须外出，你可以去问问小李，她今天好像没什么事。其实，你也可以带着孩子一块儿出去啊，享受一次特别的‘三口之家’约会，也许感觉不错呢？”

这样说“不”的时候，王女士已经将两个意思表达了出来，一是让朋友去找另外一个朋友帮忙，另外就是让朋友带小孩一起外出。话语中，王女士巧妙地让自己夹在中间（就如三明治一般），两头都有合适的退路。

方法二：用“不，但是……”的说话形式，适用于你希望通过协商来解决问题

当小敏的下属兼好友在公司忙得不可开交的时候，想请一天假，小敏对她说：“我想可能不行，但是如果你能在这几天加加班，把后面的工作赶出来一些，我就可以考虑向领导说情，让他批准你的假。”

小敏虽然在一开始拒绝了对方的请求，但为了不伤及双方的感情，她又说出了一个解决的方法，即：如果你能按我的要求去做，我会同意你的请求。

方法三：用话题引导，适用于你有苦衷的时候

自从有了孩子后，晓娜觉得自己的家愈发的小了，但她的一个朋友经常带着自己的一双儿女来她家做客，有时候天晚了就不走了。这个朋友虽然喜欢留宿晓娜家，却从来不邀请她去自己家。于是，当朋友又一次赖在晓娜家不走时，晓娜对朋友说：“我和我老公都很喜欢你的宝贝儿子，但我觉得孩子们对我们这个又小又挤的家已经没什么新鲜感了，还是不要勉强孩子们住下了，要不哪天我带着孩子去你们家留宿？”

晓娜在拒绝朋友的时候，通过话题把自己的苦衷说了出来，并且提出到朋友家做客，暗示朋友将心比心，让其明白“己所不欲勿施于人”的道理。

方法四：用“这是为了你好……”的说话形式，适用于为对方考虑而拒绝的情况

李先生是一家公司的部门经理，他的一个刚失业的朋友听说他们公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要招聘员工时，就跑来找他，请求他向公司的HR推荐自己。但是李先生觉得自己的朋友并不适合那份工作，于是对他说："为了你好，我并不建议你去应聘这份工作，你是一个很有创意的人，但我们公司正在寻找一个数学方面的人才。"

如果你的朋友需要的是诚恳的建议，不要以为给他想要的就是帮助他。李先生对朋友说那份工作真的不适合他，是在帮助他节省时间。

方法五：欲抑先扬，适用于拒绝回答别人的八卦问题

赵小姐有一个好朋友总喜欢问别人一些八卦信息，有一次在逛街时，她问赵小姐："你们公司的老板是不是和我们公司的创意总监关系不一般？"赵小姐回答她："对于你的敏感度我十分佩服，但是涉及老板的绯闻，太敏感反而更容易误事，所以对于这件事，我无可奉告。"

当不想回答好朋友的问题时，直接拒绝显得有点儿不近人情，所以不妨先夸赞一下对方的优点，然后再说"不"，这样同事就不会觉得你太冷漠了。

学会对朋友巧妙地说"不"是一件很重要的事情，能让你既不得罪朋友，也能给自己减压。不过，友情终究是极为重要的，就如古罗马哲学家西塞罗所说："世界上没有比友谊更美好、更令人心情愉悦的东西了，没有友谊，世界就仿佛失去了太阳。"所以，当朋友的请求不是特别过分时，还是要友好、诚恳地伸出援手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第10个忠告

宁可自己去原谅别人，莫让别人来原谅你

世界越复杂，人和人之间的矛盾就越多。很多情况下，发生矛盾的双方都不是受益方，都会感到委屈，因为委屈，所以会心怀怨恨。心怀怨恨不是好事，它会催生悲剧的发生。想要让矛盾得到很好的解决，就要学会原谅、淡忘、道歉和忍让。忍一时风平浪静，主动去道歉能够化干戈为玉帛。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会原谅，扔掉旧怨才能获得新生

世界越复杂，人和人之间的矛盾就越多。矛盾就像生活中的小疙瘩，让我们的日子无法过得舒坦。有些矛盾错在其中一方，另外一方完全是受害者。作为受害的一方，心中难免会感到委屈，说不定还会心怀怨恨。

心中抱着怨恨生活并不是一件好事，因为，一旦和怨恨沾上边，你的面前就会多出许多绊脚石。

古希腊神话中有一位英雄名叫海格力斯，有一天，当海格力斯走在崎岖不平的山路上时，突然发现有个像袋子一样的东西横在路边，他好奇地用力踢了那东西一脚，想不到，那东西不但没被踩破，反而膨胀起来。

海格力斯觉得奇怪，又捡起一根碗口粗的木棍使劲砸它，可是那东西竟然膨胀到把整条路都堵死了。

就在这时候，从山里走出来一位圣人，他对海格力斯说："快别动它了，忘掉它，早点儿远离它吧。它叫怨恨袋，你不惹它，它便是个小袋子，一旦你惹了它，它就会慢慢膨胀起来，挡住你的去路，并与你敌对到底。"

由此可见，一旦和怨恨沾上边，它就有可能成为你前进的绊脚石。生活中，我们难免会与别人产生一些摩擦和矛盾，如果我们大度些，主动原谅自己，一切都会风平浪静；如果我们太过计较、心有怨恨，那么我们的日子就会变得不好过。

当怨恨让你感到不快乐时，尝试去原谅对方，忘记对方曾给自己带来的麻烦和伤害。也许，当你主动原谅对方时，你不仅会有豁然开朗的感觉，也许

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还会多一分成功的机遇。

史蒂芬和吉姆原本是非常好的朋友，但是在利益的驱使下，史蒂芬偷走了吉姆新研发出的软件，致使吉姆损失了上百万美元。知道真相后的吉姆生气地委托律师将史蒂芬送进了牢房，还扬言永远不会原谅史蒂芬。

史蒂芬一早就对自己的行为感到自责了，出狱后，他多次打电话向吉姆道歉，但吉姆一听是史蒂芬的声音，就不容分说地立刻挂断了电话。吉姆的妻子时常劝丈夫要宽容大度些，事情过去这么久，应该原谅史蒂芬，况且史蒂芬还是个电脑专家，和好后，对他们的生意也有帮助。

吉姆气不过，始终不愿意原谅史蒂芬。但想到曾经的情谊以及史蒂芬在电脑方面的才华，他也时常犹豫，不知道到底应不应该继续怨恨史蒂芬。一连好几个月，他的情绪都处于极其不稳定中。后来，在妻子的劝说了，他去向心理医生咨询，医生对他说："在你心中有一道心理障碍，它不仅会妨碍你与史蒂芬交往，也会妨碍你与他人交往，你必须尽早清除它。"

于是，吉姆鼓起勇气给史蒂芬打了一个电话，告诉他明天到自己的办公室来。第二天，他们进行了一场很愉快的谈话。最后，吉姆决定再次聘请史蒂芬到自己的公司上班，还对史蒂芬说："我相信你不会再背叛我。"

史蒂芬果然不负期望，上班后一直尽心尽责，使吉姆公司的生意越来越红火，他和吉姆的友谊也越来越牢固了。

当朋友做了对不起我们的事情，就算我们心中再委屈，也没有必要一直抓着对方的错误不放，只要他感到愧疚或是真心悔改了，我们就应该试着去原谅。原谅别人，不仅给了对方希望，也让我们的心灵得到了解脱。

雨果说："世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。"学会宽容、学会原谅，我们的人际关系也会变得越来越好，我们所做的事情也会越来越顺利。发明大王爱迪生就有一颗宽广的心，这为他迎来了更多的尊重和爱戴。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一次，当爱迪生和他的助手辛辛苦苦工作了一天一夜后，终于发明出了电灯泡。爱迪生非常珍惜第一个研制成功的电灯泡，他让一名年轻的学徒把这个灯泡拿到楼上的实验室好好保存起来。

这名学徒知道这个灯泡非常重要，心里便有些紧张，一紧张就容易出错，当学徒上楼梯时，因为全身哆嗦地太厉害，一下子摔倒了，电灯泡也被摔得粉碎。

爱迪生非常心疼，但是宽容的他并没有斥责这名学徒。又忙了一天一夜，爱迪生和他的助手再一次制作出了电灯泡。爱迪生想也没想，仍然叫那名学徒把灯泡送到楼上。这一次，什么事也没有发生，年轻的学徒顺利地将灯泡拿到了实验室里。

事后，爱迪生的助手不解地问道："您原谅他已经够大度了，为何还要把灯泡交给他呢？万一他又摔了怎么办？"爱迪生回答说："原谅不能光靠嘴巴说，而要靠做。只有行动上做了，才是真正的原谅。"后来，这名年轻的学徒成为了爱迪生最得力的助手。

原谅不应该只是嘴上说说而已，还要付诸行动中。很多时候，我们嘴上说不介意，心中却无法原谅那些伤害过我们的人，而这样只会让自己长时间地陷入懊恼中。

尝试从心底去原谅对方吧，既然事情已经过去，为何还要让怨恨折磨自己？原谅别人不仅是一种美德，还会让我们如释重负，让我们心中的委屈消失不见，让我们面前的路变得豁然开朗。原谅别人，扔掉的是旧怨，获得的是新生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冷静点儿，愤怒能将你的前程毁掉

当两个人发生口角时，最忌讳的就是因冲动而大打出手。在争吵中，不管受了什么委屈，都要强迫自己冷静下来，冷静能使人头脑清醒。

如果忘记了冷静，任大脑被冲动控制就很有可能导致悲剧的发生。一位心理学家说："愤怒是魔鬼！"如果不能控制住愤怒情绪，后果将不堪设想，不仅会危害他人，更会伤害自己。在法国西南小城就曾发生过这样一件令人扼腕的事情。

在法国西南小城塔布市，有一名警察叫阿兰·马尔蒂。一天晚上，他身着便装到市中心的一间烟草店去买香烟。刚到店门口时，就被门外一个叫埃里克的流浪汉拦住了，流浪汉伸出手来向他讨烟抽，马尔蒂耸耸肩膀，说他正要去买烟。埃里克点点头，放他进去，认为他买了烟后一定会给自己一支。

不一会儿，马尔蒂出来了，喝了不少酒的流浪汉埃里克缠着他要烟抽，马尔蒂不给，于是两人就吵了起来。

架越吵越凶，两个人都有些控制不住自己的情绪。为了威吓对方，马尔蒂掏出警官证和手铐，说道："再不老实，我就给你点儿颜色看看。"

然而，埃里克一点儿都不害怕，嚷嚷道："你这个混蛋警察，看你能把我怎么样？"

马尔蒂气急了，和埃里克扭打起来。周围的人见状，赶紧将两人分开，还劝说两人不要因为一支香烟而大动肝火。

埃里克被人拉开后，骂骂咧咧地朝附近一条小路走去，他边走边喊："混

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

蛋警察，有本事来抓我呀！”

这个时候，被骂急了眼的马尔蒂完全失去了理智，他愤怒地拔出枪，朝埃里克连开4枪，醉酒的埃里克很快倒在了血泊中。

最后，法庭以“故意杀人罪”判决马尔蒂服刑30年。

不过是一支香烟，却导致一人死，一人被囚禁，愤怒是多么可怕啊。如果两个人都能克制自己的情绪，各让一步，悲剧就不会发生了。

然而，有人天生就爱发怒，动不动就会为一些小事而愤怒。为了自己的幸福生活以及前途着想，就要改改自己的脾气，做任何事情前都要想想后果，并且要多站在别人的角度想想，这样，矛盾和冲突就会少很多。如果不改自己的脾气，就等于是自己堵自己的路。

“二战”时期，被称为“铁血将军”的巴顿就是一个爱动怒的人，他的上级兼好友艾森豪威尔将军曾经说，如果巴顿继续不分青红皂白地愤怒下去，就会亲手将自己的前程葬送掉。

第二次世界大战期间，巴顿去战后医院探望伤员时，发现一名士兵蹲在墙角，全身没有一点儿受伤的痕迹，巴顿便问他为什么住院，士兵回答因为他的精神实在受不了了。医生见状，赶忙过来解释说，此士兵患的是“急躁型中度精神病”，已经住院好多次了。

巴顿听完勃然大怒，他绝不允许一个身上没有伤痕的士兵住在医院里，于是痛骂了那个士兵一顿，骂到气头上时，他还动手打了士兵的脸。

过了几天，巴顿又一次来医院探望伤员，这一次他又发现一名没有受伤的士兵在住院，他冲着士兵大怒道：“你得的是什么病?”

士兵哆哆嗦嗦地回答说：“我得的是精神病，只能听到炮弹飞过，却听不到它的爆炸声。”

巴顿气得大吼道：“你们都是胆小鬼，我们军队绝对不允许你们这样的胆小鬼藏在这里，你们的行为是我们整个军队的耻辱，已经严重损坏了我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的荣誉。你赶快回去参加战斗，不然就会被枪毙。”

可怜的士兵被巴顿打了一掌耳光后，灰溜溜地返回了军队。后来，这件事传到了艾森豪威尔将军的耳中，他捶胸顿足地说道：“看来巴顿的政治生涯已经到达顶峰了。”

在巴顿眼中，只有肉体上的受伤才能算得上真正的受伤，他才不理会士兵是不是有心理疾病。在发现士兵身上没有伤却留在医院后，他便怒火中烧，甚至动手打人，这让他完全失去一个指挥官该有的风度，虽然他的威严比以前更胜，但是却让人难以接近和信赖。

巴顿将军在军事上的才华是毋庸置疑的，只可惜他性格暴烈、粗鲁，连美国陆军特级上将潘兴元帅都称他是“美军中的土匪”。易怒的性格虽然没有葬送他的前程，但也让他或多或少地受到了影响。

人生没有演习、没有彩排，如果因为愤怒而耽误了自己的前程，那将是十分遗憾的。所以，千万不要让愤怒支配自己的思想，也不要在亲手毁了一切后才开始懊悔。纵使事情让你觉得委屈或不可思议，你也要多忍一忍，有时候，忍下一口气，就等于换回了一个世界。

忘掉仇恨才能成就未来

矛盾积压在心里会最终腐朽、发臭，如果不能及时将矛盾清理干净，我们整个人也会跟着变个模样。其实，有很多矛盾或者仇恨是不值得放在心上的，就算别人辱骂了我们，动手打了我们，只要这件事情并不是特别严重，我们就不应该放在心上。把别人对我们的伤害放在心上，到最后，伤到的绝不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是那个人，而是我们自己。这相当于我们用别人对我们的欺辱再次伤害我们。

与其让矛盾和仇恨像枷锁一样桎梏住自己的心灵，何不把它们统统淡忘?淡忘，并不是没有骨气，而是一种智慧。所谓事来则应，事去则净，把过去那些年积压在心中的陈年老账一笔勾销，我们的心才能腾出地方，让快乐进驻。

因此，别为一点儿矛盾弄得自己像个怨者，让我们一起淡忘别人对自己的伤害。唯有淡忘，我们才能摆脱往事的阴影，保持随缘常乐的状态。淡忘过去，不仅能让自己拥有快乐，还能成就未来。

春秋时期，当齐国国君齐襄公被杀后，他的两个兄弟开始了夺位之争。襄公的两个兄弟，一个叫公子纠，当时身处鲁国；一个叫公子小白，当时身处莒国。两人身边各有一名师父，公子纠的师父叫管仲，公子小白的师父叫鲍叔牙。

当公子小白从回莒国往齐国赶时，管仲率领人马在半路上拦截了他。尽管公子小白拼命狂逃，还是被管仲的箭射中。

管仲以为公子小白被射死了，就不慌不忙地护送公子纠回齐国。孰料，公子小白是诈死，等到公子纠和管仲进入齐国国境时，公子小白和鲍叔牙早已抄小道抢先回到了国都临淄。最终，小白当上了齐国国君，即齐桓公。

即位后的齐桓公一直没有忘记当初那一箭之仇，便下令斩杀公子纠，将管仲押到大牢。得知消息后的鲍叔牙立即觐见齐桓公，请求他赦免管仲并重用他，齐桓公气愤地说道："管仲拿箭射我，差点儿要了我的命，我岂能白白受这委屈?"

鲍叔牙劝解道："当初他是公子纠的师父，用箭射您，正体现了他对主子的忠心。若您将他拉拢为自己人，他一定也会忠于您的。况且，他能力比我强，一定能帮您干一番大事业，您没有必要为了一时的矛盾妨碍自己的千秋大业。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

齐桓公听完，觉得鲍叔牙所说确实有理，自己身为一国之主，的确不应该将那些小仇小恨放在心上，于是立即赦免了管仲，并任命他为相国，让他管理国家政事。

管仲果然不负众望，忠诚地帮助齐桓公整顿内政，开发富源，大开铁矿，多制农具，使齐国越来越富强了。

若齐桓公放不下仇恨，执意打压管仲，那么齐国也不会那么快地富强起来。从中可见，淡忘过去才能成就未来。

如果别人对你的欺辱让你感到委屈，让你始终无法快乐起来，那么你就应该反思一下：是不是自己太过执拗，太纠结于曾经的那些矛盾。

把所有矛盾都积压在心中，心灵不仅会超载，还会被阴暗笼罩，让自己陷于一种暗无天日的痛苦中。时间长了，还会损坏身心健康，导致疾病发生。如果真的因为一些矛盾让自己身患疾病，那才是真正的委屈。

不想两败俱伤，就得学会忍让

我们都听过这样一句话：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。这句话很有道理，却没有多少人能够做到。遇到矛盾时，大多数人都只会站在自己的立场想问题，总觉得对方是错的，觉得自己受了委屈。或许对方真的有错，或许你真的受了委屈，但是在生活中，我们谁也不是全才，就算犯错也不是有意的。对于别人无心所犯的错误，为什么一定要揪着不放呢？

揪着别人的错误不放并且斤斤计较是不明智的，很多时候，不仅不能解决问题，还会导致两败俱伤的结局出现。有这样一对好朋友，就是因为不知

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

道忍让才会让彼此的友谊暗淡收场。

两个电影学院的学生毕业后，一个当了导演，一个当了演员，两个人在学校时就是好朋友，毕业后也多次合作过。

一次，某部电影的制片人找到他们，希望他们能加盟，两个人想也没想就答应了。因为是大制作电影，导演的心弦每天都绷得很紧，就怕出现一点纰漏。

可能是因为对剧本的理解有误，演员的状态一点儿都不好，台词记不住，神情也不对，这让导演大为恼火，他不顾在场工作人员的目光，劈头盖脸地把演员训斥了一顿，完全不顾老同学的情面。演员被骂急了，开始反唇相讥，数落导演只知道发火。就这样，一连几天，拍摄现场都弥漫着浓重的火药味。

半个月过去后，演员的表现还是不尽如人意，有一个镜头，他竟然试镜了30多次，这让导演怒火中烧，不禁大骂演员："你的演技真是越来越退步了，以这种演技，你怎么做主演，跑龙套都未必有人要。"演员从没被人这么骂过，气得脸色苍白，身体都有些颤抖，他懒得再理会导演，甩袖离开了拍摄现场。

在制片人的劝说下，导演不情不愿地去了演员的休息室，对老同学说："你也知道我的脾气，一生气就爱乱说话……"

演员知道导演是来向自己道歉的，心就有些松动，但出于面子，他还是把头扭向一边不看导演。导演见他那副高傲的样子，把到嘴边的话咽了下去，变成了："你的演技确实有问题，希望你能积极听我指导。"

故事的结局如何，不用说大家都猜得到，演员拒绝和导演和好，还对制片人说，这部电影，要是有导演就没有他，有他就不能有导演，而导演因为一番冲突也无心再管电影的事。制片人不想耽误电影的进度，便把导演和演员都换了。

明明是好朋友，明明可以一起打拼出更辉煌的事业，却因为一点儿矛盾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而弄得不欢而散，并影响到了事业，这是十分遗憾的事情。如果两个人当时能忍让一些，各退一步，事情就不会变得那么糟糕。

生活中，谁也不是孤家寡人，只要生活一天，就要与朋友、邻居、同事等人打交道。和这些人相处久了多多少少会遇到一些摩擦。这个时候，我们没必要太过斤斤计较，让他们一步又有何妨?所谓人非草木，孰能无过，如果我们诚心对待身边的人，遇事懂得忍让，相信他们也会感受到其中的情分。

古代有个人叫陈嚣，他有一个邻居叫纪伯。一天夜里，月黑风高，纪伯偷偷地把陈嚣家的篱笆拔起来，往里侧挪了挪。

天未亮的时候，陈嚣就起床了，一走到院子就发现自己家的地盘少了，看着被松动过的篱笆的痕迹，陈嚣一下子就明白了是怎么回事。妻子生气地想要找纪伯理论，陈嚣拦住她说，他不是想扩大地盘吗，我们就满足他，反正我们也不差这么点儿地方。说完，他就动手把自己家的篱笆墙又往里挪了一丈。

天亮后，纪伯发现自家的院子又宽出了许多，明白是陈嚣在让他后，心中顿感惭愧。于是，他主动到陈家登门道歉，还把多侵占的地盘还给了陈家。

如果有些事情能忍让，就没必要太过计较，太过计较不见得会让自己得到好处，而忍让也不见得就会吃亏。就如上面故事中的陈嚣，他并没有因为邻居的过分举动而心生怨恨，也没有因为自己受了委屈就心情惆怅，而是大方地又多给了对方一点儿地盘，这一举动最终给他带来了好处。

明朝洪应明在他所著的《菜根谭》一书中说道：“路径窄处，留一步予人行；滋味浓时，减三分让人尝。”意思是做人应多忍让，为别人留有余地，当自己拥有足够多的东西时，不妨分一些给身边之人。

在我国古代，除了上面提到的陈嚣的故事外，还有很多和忍让有关的故事，忍让并不是一件窝囊事，而是一种智慧的体现，它能换来本来处于矛盾中的双方重新和谐相处。

据《桐城县志》记载，清代(康熙年间)文华殿大学士兼礼部尚书张英的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

老家人与邻居吴家在宅基的问题上发生了争执，两家大院的宅地都是祖上的产业，时间久远了，本来就是一笔糊涂账。两家，公说公有理，婆说婆有理，谁也不肯相让一丝一毫。由于牵涉到宰相大人，官府和旁人都不愿沾惹是非，纠纷越闹越大，张家人只好把这件事告诉张英。家人飞书京城，让张英打招呼"摆平"吴家。

张英大人阅过来信，只是释然一笑，旁边的人面面相觑，莫名其妙。只见张大人挥起大笔，一首诗一挥而就。诗曰："千里修书只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。"交给来人，命快速带回老家。家里人一见书信回来，喜不自禁，以为张英一定有一个强硬的办法，或者有一条锦囊妙计，但家人看到的是一首打油诗，败兴得很。

后来一合计，确实也只有"让"这惟一的办法，房地产是很可贵的家产，但争之不来，不如让3尺看看。于是立即动员将垣墙拆让3尺，大家交口称赞张英和他家人的旷达态度。张英的行为正应了那句古话："宰相肚里能撑船。"宰相一家的忍让行为，感动得邻居一家人热泪盈眶，全家一致同意也把围墙向后退3尺。

两家人的争端很快平息了，两家之间，空了一条巷子，有6尺宽，有张家的一半，也有吴家的一半，这条几十丈长的巷子虽短，留给人们的思索却很长。于是两家的院墙之间有一条宽6尺的巷子。村民们可以由此自由通过。6尺巷由此得名。

人皆有感情，你对别人忍让，别人也会对你忍让；你斤斤计较，别人自然也不会轻易善罢甘休，到最后就会变成无休止的争执。关系闹得太僵，仇恨就产生了，为一点儿矛盾而滋生出仇恨是一件很可笑的事情，对双方都没有好处。也许，当你们为一点儿矛盾闹得不可开交时，有人正在一边等着坐收渔翁之利呢。

所以，凡事还是要多忍让一点儿，不管社会多复杂，人情不会改变，"忍

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让至上”的真理不会改变。当我们放弃那些无意义的计较，转怒为恕时，我们的委屈会不复存在，我们会得到真正的快乐。

智者少言，别在小事上与人抬杠

人际交往中，特别是在应邀参加宴会或是与同事聚会时要懂得收起锋芒，尽量不要和他人发生矛盾。一旦发生矛盾，你就会容易被他人误会为是在闹场子。没有人会喜欢和一个爱起争执、不顾大局的人交朋友，想要拥有好的人缘、好的口碑，你需要低调行事。

俗话说“冤家宜解不宜结”，适当的时候，你还可以主动把本不属于你的错误揽下来，这也许会让你一时下不来台，会让你受些委屈，但从长远来看，你却能从中得到好处。关于主动包揽错误，人际关系大师卡耐基先生也曾有所描述。

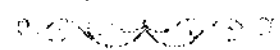
在“二战”刚结束后的某个晚上，作为罗斯福先生的私人经纪人，卡耐基参加了一次为推崇罗斯福而举行的宴会。宴席中，坐在卡耐基旁边的一位先生讲了段幽默故事，并引用了意思为“谋事在人，成事在天”的成语。

那位先生说，这个成语出自《圣经》，卡耐基非常确信他记错了，为了表现自己的博学，卡耐基纠正了他。没想到，那位先生立即回击道：“绝对不是出自莎士比亚的作品，我确定那个成语出自《圣经》。”

就在两人争论不休，大有要吵起来的迹象时，卡耐基的老朋友法兰克·葛孟靠了过来，此人研读莎士比亚的作品很多年，卡耐基看到他后，赶紧请他为自己作证，不料，这位老朋友却突然在桌子底下踢了卡耐基一脚，然后

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





说道："你错了，这位先生是对的，这个成语出自《圣经》。"

在回去的路上，卡耐基气冲冲地质问法兰克："你到底怎么回事？你明明知道那个成语出自莎士比亚的剧本。"

"是的，"法克兰回答他，"出自《哈姆雷特》第 5 幕第 2 场。可是亲爱的朋友，你别忘了我们是宴会上的客人，为什么一定要证明他错了呢？那样会使他欣赏你吗？我想不会，因为人家并没有问你，是你主动凑过去抬杠的。为了你的人际关系，你应该给对方留些面子，把委屈吞进肚子里。"

几句话把卡耐基点醒了，他知道要不是法克兰帮他，也许他从此就多了一个敌人，为了一个成语而多一个敌人是十分可笑的事情。

卡耐基的亲身经历告诉我们，永远不要为了争一时之气而与可能成为自己朋友的人产生矛盾，吵架吵赢的那一方不会是真正的赢家。想要获得真正的胜利，就要学会说"是"而不是"不"。

另外，当我们在某件事情上提出一个建议而突然有人冒出来彻底否定了我们这个建议，并提出一个新的建议时，我们也没有必要恼羞成怒并与之发生正面冲突，我们要懂得控制自己的火爆脾气，有时候谁对谁错并没有一个统一的标准，就算我们争吵得再厉害，也不会从中得到什么，反而会落个两败俱伤的下场。

美国总统林肯很排斥私人之间的抬杠行为。有一次，林肯训斥了一位和同事发生激烈争吵的军官，他说："要想成为一个有所成就的人，就决不能在私人争执上耗费时间，因为争执的结果很可能是两败俱伤，这是费力不讨好的。在我们和别人拥有同等权利的事物上，我们应该多让步一点儿。与其跟狗争道，被它咬一口，倒不如先让它走。如果它咬了你，就算你宰了它，也治不好被咬的伤。"

本杰明·富兰克林说："如果你老是和别人抬杠，不断反驳别人的意见，就算你偶尔获胜，也只是空洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当我们与他人意见相左时，我们应该试着站在对方的角度看问题，多为对方想一想，很多时候，求同存异才是最正确的处世手段。如果对方说的话让你实在无法沟通甚至想发火时，你应该努力收敛自己的情绪，并且尽可能地表现出友好的样子，虽然有些难度，但是为了更长远的利益着想，还是努力吧，当你露出你的笑脸，表达出你对对方的支持和赞赏，剑拔弩张的气氛会马上变得一片祥和。

主动道歉是勇者的行为

矛盾发生后，如果你是错的一方，就要主动去道歉。道歉不仅能够化解矛盾，还能让双方的关系更进一步。如果明知道自己错了，却因为面子始终不去道歉或者只是在心里对对方说抱歉，矛盾或许就始终得不到解决。某些矛盾本来就是非常小的事，就是因为没有得到及时的处理而影响了大局。

有些人会觉得向与自己有矛盾的那一方道歉是一件很委屈、很没面子的事，而事实上，主动道歉是负责任的表现。真诚地道歉，如果另一方不是特别狭隘之人，就一定会与你握手言和，决不会奚落你，让你没面子。

说到主动道歉，我们可以重温一下廉颇负荆请罪的故事。

因为蔺相如在渑池会上立了功，所以赵王封他为上卿，这使他的职位一下子高于大将军廉颇的职位。廉颇很不服气，对他人说："这些年来，我廉颇攻无不克、战无不胜，立下许多大功，才获得当前之位。他蔺相如靠一张嘴，就爬到我头上去了，这着实让人觉得憋屈。若哪天我碰见他，定要让他下不来台。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没几天，这话就传到了蔺相如耳朵里，为了避免矛盾激化，蔺相如就请病假不上朝，不过，几天后他们还是见面了。那天，蔺相如乘车出门，大老远就看到廉颇骑着高头大马往他这边过来了，蔺相如赶忙叫车夫把车往回赶，这让他的属下都看不过去了，大家都觉得蔺相如见了廉颇就像老鼠见了猫，便问蔺相如为何那么怕廉颇。

蔺相如回答："秦王我都不怕，又怎么会怕廉将军？我躲他是为了赵国。秦王之所以不敢进攻赵国，就因为赵国武有廉颇，文有蔺相如。如果我们俩闹矛盾，就会削弱赵国的力量，那时秦国势必会攻打我们。"

很快，这番话传到了廉颇的耳朵里，廉颇静下心来想了想，觉得自己为一点儿小矛盾就置国家利益于不顾，实在不应该，于是，他脱下战袍，背上荆条到蔺相如府上请罪。看到廉颇如此诚恳地前来道歉，蔺相如热情地迎接了他。从此以后，他们俩成了好朋友，同心协力保卫赵国。

在一开始，廉颇觉得自己受了委屈，因为他征战多年才有了大将军的头衔，而蔺相如靠着嘴皮子功夫就凌驾在他之上，他认为对他非常不公平。后来，当他了解了蔺相如的高尚情操后，立刻意识到自己错了，于是心甘情愿地登门致歉去了。如果当初蔺相如和廉颇对着干，那么他们之间的矛盾就会被激化，赵国也就不保了。好在心系大局的蔺相如甘愿牺牲个人利益保全国家利益，由此可见，蔺相如、廉颇都是值得世人敬仰的。

当今社会，我们每个人都不是孤立的，都要生活在集体中，如果因为一点私人的矛盾而影响整个集体的利益，那就太不应该了。

某公司销售 A 部的业绩一直很好，但是进入秋季以后，业绩就一直下滑。A 部主管经过调查发现，导致 A 部业绩下滑的主要原因在于部门里的两个王牌业务员赵大强和李曼在闹矛盾。

进入 9 月份，部门主管就让两个人共同去拉一位国际级大客户。刚开始时，两个人配合得很好，大客户确实有同意合作的迹象。但是某天，当赵大强

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和李曼一起做计划书时，赵大强不小心打翻了李曼放在办公桌上的水晶球。那个水晶球是李曼在美国的男朋友送给她的，李曼见不到男朋友，只能睹物思人。赵大强并不知道那个水晶球对李曼的重要性，还以为只是普通的装饰品，所以在它摔碎后并没有道歉，而是随口许诺再赔偿李曼一个一样的。

然而，李曼却始终无法冷静下来，她大声地数落了赵大强一通，还拒绝和他一起做计划书。赵大强也有点儿生气了，他觉得李曼小题大做，于是两人的关系也僵持下来了。

接下来，两个人就再也没有一起去见过那位大客户，而是分头约见，这不仅让两个人的工作受到了影响，连那位大客户都觉得一头雾水，最终拒绝了和他们公司的合作。

公平点儿说，赵大强和李曼都受了委屈，李曼突然失去心爱之物是委屈的，赵大强因无心之失被人大骂一通也是委屈的。然而，两人又都有过错，他们不该让私人矛盾影响部门利益。如果赵大强闯祸后能及时道歉，在李曼发火时能给予理解，事情就不会变得那么糟糕。同样，如果李曼能心平气和地将自己的委屈说出来，而不是不停地数落对方，矛盾也不会进一步激化。

其实道歉并不是耻辱的事，并没有那么难以启齿，懂得真诚道歉的人会受到他人的尊重和敬佩。当你想和对方化干戈为玉帛，或者想拥有一个和谐的外部环境时，就要在矛盾发生后及时道歉，你可以这样说："对不起，都是我不好，请你原谅我。"

在一座大山上有两座和尚庙，其中一座庙位于半山腰，名为半山庙；另外一座庙位于山脚下的小溪旁，名为山溪庙。半山庙里的和尚们经常争吵不休、互相敌视，生活得不快乐；而山溪庙里的和尚们彼此和谐相处、互相关心，生活得非常快乐。

半山庙的住持对山溪庙的情况非常好奇，特意来请教那里的住持："你们这里的和尚为什么总这么快乐？"山溪庙的住持回答："因为每当有矛盾出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现，他们就会主动向对方道歉。”

正当半山庙的住持感到疑惑时，一名小和尚从外面走向大厅，或许是因为走得太急，小和尚突然脚下一滑，重重地摔倒在地，大厅中正在拖地的那个和尚立刻跑过去将他扶起来，连声道歉：“都是我的错，是我把地擦得太湿了，才害你摔倒。”

这个时候，原本站在门口的一个和尚也走了过来，懊恼地说道：“都是我的错，没有来得及告诉你大厅正在擦地。”被扶起的小和尚揉着疼痛不已的膝盖自责地说：“不，你们没错，是我的错，是我走路太不小心了，让你们担心了。”

前来请教的半山庙的住持看到这一幕，顿时心领神会，终于知道山溪庙的和尚们为什么能够融洽相处了。

同样的庙却有着不同的生活，之所以会有不一样的生活，就是因为一方爱计较，而另一方爱道歉。一般情况下，当矛盾发生时，双方都认为自己是委屈的，因为委屈，所以不想退让，而这就会影响彼此的关系以及整个集体的氛围。如果尝试各退一步，便会发现那些自己念念不忘的委屈都将消失。

生活中，想要最快速度地化解矛盾，就要学会主动道歉。很多时候，吵破喉咙并不见得比一声简单的道歉有用。当你丢掉咄咄逼人的强硬态度，真诚且面带惭愧地向对方道歉时，你就有很大的机会赢得别人的友谊和尊重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 11 个忠告

吃亏是福，懂得付出才会收获幸福

生活中，我们经常会吃亏，大多数人在吃亏时都会感到委屈，觉得自己十分倒霉。其实，吃亏并不都是坏事，在某件事情上吃了亏的人没必要一直耿耿于怀，也许今天的“亏”到了明天就会变成“果实”。另外，在和爱人、朋友相处时，不能过于计较自己是否受到了损失，懂得付出才能收获幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

福祸本难料，有时损失就是得到

当即将或者已经损失某样东西，比如金钱、物品或感情，多数人会为此感到难过、委屈，并因此咒怨不断，幻想一切都没有发生。

然而，幻想终归是幻想，就算再怎么难过、委屈，那些已经彻底失去的东西还是不能回来，所以还是看开些，别总是一根筋地往死胡同里钻，要相信命运总是公平的，它不会残忍到让你白白失去某样珍惜的东西，比如某件事情从短时间看，好像是你受到了损失，但是从长远来看，你却是最终的受益者。

有这样一个真实的案例，它向人们讲述了究竟什么是“损失即是得到”。

很多年来，不能吸烟已经成为了人们坐飞机时都知道的常识，然而，20几年前，飞机上是设有吸烟区的。大约在1986年，美国联邦航空署规定航程两小时以下的班机全面禁止吸烟，这曾遭到不少瘾君子的抗议。

那段时间，当各航空公司都在为怎样做才能不得罪客户而伤脑筋的时候，西北航空却反其道而行，它不仅配合联邦航空署的政策，还宣布旗下所有班机不论航程长短都要挂上禁烟标志。

当一片哗然之声响起时，西北航空开始在各大媒体刊登这样的广告：“禁烟举措势必会让我们流失一批乘客，但是我们并不后悔。我们之所以这样做就是为了给更多的乘客提供更好、更贴心的服务。”最后的结果是，西北航空的载客率不降反增。

西北航空公司看起来是做了一件并不讨喜的事情，可能会对自己造成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

损失，但实际的结果却是，它不仅没有遭到损失，反而有所收获。是什么使它得到利益了呢?不是计较，不是叫屈，而是敢于接受损失的魄力，是为更多人着想的决心。

每一个有智慧的个人或单位在看待问题时，如果能转换一种思维，敢于接受损失，就很有可能得到意想不到的收获。

接受损失不是说要彻底放弃，而是让更多的人，包括自己得到更大的利益。有很多单位就是通过放弃一部分利益来得到更大利益的，比如这样一个公园。

某公园的售票处贴着这样一张价目表：缆车票为每人 20 元，只能用于坐缆车一项；通票为每人 10 元，可以玩遍园内所有的娱乐设施。

大多数看到这张价目表的游客都感到十分吃惊，他们的第一反应就是这是一张弄错的价目表，肯定是公园有关人员把缆车的票价和通票的价目表弄反了。于是，人们纷纷趁着这个机会买了通票。然而，令广大游客没有想到的是，这张价目表正是公园管理人员费尽心思想到的一个策略，这个策略被证明是明智的。

公园管理层为什么要弄这样一张价目表呢?原来，如果游客只在公园里坐缆车的话，所花费的时间是很短的，他们在玩完缆车之后一般都会很快离开，这样，公园就只能从他们身上赚取 20 元钱的缆车费。如果游客买的是通票，一般都会花费很长的时间来逛公园，这样，他们就很有可能在公园的商店或是餐厅消费，在这种情况下，他们花费的可就不止 10 元钱了。

上面这个故事再一次说明了损失和得到之间是可以相互转换的。我们不仅要勇于接受损失，还要学会主动去舍弃一部分利益。学会另辟蹊径，从相反的角度考虑问题，主动放弃一部分利益看似吃亏，却能够让自己源源不断地获取更多、更大的利益。

当然，想要让损失转化为得到，还要站在更高、更远的角度看问题，不能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

太在乎眼前的利益，不能一点儿亏都不吃。如果做不到这一点，就很可能让得到变成损失。

有个年轻人去拜访一位很有威信的富翁，富翁友好地拿出冰镇西瓜招待他。相谈甚欢时，年轻人问富翁有没有什么致富秘诀，富翁指着桌上 3 块大小不等的西瓜问他：“如果这 3 块西瓜分别代表相对比重的利益，你会选择哪块呢？”

“当然是最大的那块！”年轻人不假思索地回答，富翁微微一笑，将那块最大的西瓜递给年轻人，请他吃，接着，自己拿起最小的那块吃起来。

很快，富翁吃完了自己手上的那块西瓜，随后又拿起桌上剩下的最后一块西瓜吃起来，吃的时候还特意把西瓜在年轻人的面前晃了晃。

青年在片刻地目瞪口呆后，很快就明白了富翁的意思。富翁选择了最小的一块西瓜，看起来是受了损失，但正是因为小，他才能在短时间内迅速吃完，才有机会吃到第二块西瓜，成为最后的赢家。

一件事情没有绝对的好与坏，你看似是在做一件对自己不利的事情，如果用辩证以及长远的眼光看待就会得出不一样的结论。很多时候，人们总是最关注眼前利益，而没有想到下一步会是什么样的情形。如果能静下心来，多从长远的利益考虑，也许就会成为笑到最后、赢得最多的那一个。

相反，一个爱斤斤计较、吃不了亏、受不了委屈的人是很难笑到最后的。如果一遭受损失就抱怨上天对自己不公，就迫不及待地试图用外力挽回，是不可能看清楚事情发展的真实情况的。别总是害怕会遭受损失，所谓失之桑榆，收之东隅，当你在这件事情上有所损失时，也许在另外一件事情上就会有所得到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

放弃是为了更好地得到

当我们身边的某样东西正面临被破坏的危险，我们唯一能做的就是找出切实可行的补救方法，如果实在不能补救，就狠心放弃。这里的放弃不是要退缩，而是为了避免使自己遭受更大的损失。

每个人的一生总会经历各种抉择，什么都想要，什么亏都吃不了，只会一次又一次地失去，并且让损失越来越大。如果你不能理解这段话，不妨看看下面这个故事。

某场大的战争过后，一位农夫和一位商人各自捧着袋子去街上寻找财物。在大街以及犄角旮旯里找了很久，他们终于在一家破败的店里找到了一大堆烧焦的羊毛。当他们尽可能多地把羊毛收集到袋子里后，两人继续向前寻找。

又过了很久，他们发现了一些布匹。商人看到那些布匹质量上乘，远比羊毛好得多，于是果断地扔掉羊毛，开始捡布匹。农夫不忍心丢掉羊毛，于是背着羊毛捡布匹，这让他感觉背上越来越沉，累得他气喘吁吁。

接着，他们又向前走了很长一段路，又发现一些值钱的银质餐具。商人二话没说，把布匹扔一边后，就开始弯腰捡银制餐具。农夫也知道这些餐具值钱，但是他很贪心，不想受一点儿损失，于是便背着沉重的羊毛和布匹，弯腰捡起商人捡剩下的银制餐具。

当天色渐晚，二人才背着一大堆东西往回走。偏偏这时天降大雨，商人抱着一包袱餐具大步跑回了家，而农夫却因为背上的羊毛和布匹不断吸水

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而被压得一步三摇，最后因体力不支而重重地摔在地上。

最终，商人把所有的银制餐具都卖了出去，发了不小的财，过上了富足的生活。而农夫却在病床上躺了整整7天，最后不得不拖着虚弱的身体继续去街上寻找财物。

诗人泰戈尔说："当鸟翼系上黄金就飞不远了。"想要获得自由，就得放弃黄金，如果什么都想要，到头来可能什么也得不到。

在古典著作《说典》中有这样一则小故事：东汉有一名大臣名叫孟敏，行事极为豁达。孟敏年少时曾靠卖甑为生，一次，他的担子掉在地上，几个甑全被摔碎了，然而他只看了一眼，便头也不回地离开了。行人不解，问道："坏甑可惜，何以不顾?"孟敏回答说："甑已破矣，顾之何益。"在孟敏看来，甑再值钱，可是已经被摔坏，就没有任何价值，既然无法将其还原，为之心疼又有什么益处。

是啊，如果一件东西不再属于自己，就算穷尽所有力量也不能得到时，放弃会是非常明智的选择。如果不肯放弃，死抓着那件东西不放，就很有可能为自己招来麻烦。

很久以前，在靠近赤道的印度热带丛林里生活着一群固执的猴子。一般来说，猴子是很机灵的，但很奇怪，这里的猴子常常被当地人嘲笑为愚蠢。

之所以会这样，是因为人们总能很轻易地捕捉到这些猴子，猴子屡次吃亏，却总不长记性。捕捉猴子的具体办法是：把猴子最喜欢吃的坚果放在一个绑在大树边的木盒子里，盒子的顶部开一个刚好能让猴子的前爪伸进去的小口。当猴子握住坚果后，就不能将爪子拔出来。想要拔出爪子，就要放弃掌中最爱的食物。

如果换作其他动物，或许早就扔掉坚果逃走了，但猴子不一样。这里的猴子有一个奇特的习惯：一旦抓住了某样东西，就不会轻易松手，结果只能是轻松被人猎到，并被人嘲笑。

也许有些东西，比如物质、荣誉、美食等对你很有吸引力，但如果获取这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些东西所需要的成本远远大于这些东西本身的价值，何不果断放弃？放弃并不代表懦弱，很多时候它比争取更有意义。放弃错误的、陈旧的、自己没有能力驾驭的，是为了得到更多的，正所谓放弃一棵树，是为了得到整片森林。

还有3个月，方方和晓娜就要研究生毕业了。两个人都是品学兼优的学生，都有着同样的留校执教的理想，但留校的名额有限，学校在作选择时，总是更偏向于从本科时就在本学校就读的学生。方方和晓娜虽优秀，但都是从外校考来的，前景并不明朗。

某天是晓娜的生日，她兴致勃勃带了外卖和啤酒邀方方同食。酒至酣处，头重脚轻的晓娜一个不小心，将手中的空酒瓶从4楼阳台上丢了下来。酒瓶虽未砸到人，但横飞的碎片还是让恰巧路过的人触目惊心，人们议论纷纷，此事最终传到学校领导耳中。

被通报批评后，方方觉得自己留校的机会十分渺茫，便不再痴等考核结果，开始找工作。恰巧此时是各大知名企业来学校招人的高峰期，方方顺利和一家国企签订了合同，3个月后正式入职，晓娜却一直没有动静，她说自己是研究生会的骨干，导师又对她印象颇佳，只要写封深刻的检讨信给学校领导，必定还有希望。

3个月过去了，方方开始正式上班了，晓娜却仍待在学校等结果。很可惜，她最后还是被淘汰，她不得不四处奔波去找工作。

方方是明智的，她知道与其花大把精力去挽回无法扭转的事情，不如放弃原有的，重新寻找适合自己、能给自己带来同等利益的工作，而晓娜却有些执拗，期待的事情明明已经很难再实现，她还是不愿意离开，费劲心思做无谓的努力。然而，机会不等人，把时间蹉跎在这件事情上，就会失去抓住另外一件事情的机会。

有时候，真正弥补遗憾的方法不是挽回，而是放弃。及时地放弃，及时地转战另一个战场，就会看到更多不一样的精彩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

凡事不必斤斤计较

我们每个人都希望身边的亲戚、朋友、邻居能始终对自己好，是自己生活上的好帮手，但是不是所有事都尽如人意，我们的亲戚、朋友、邻居也会有遇到难处需要我们帮忙或者让我们遭受损失，让我们受委屈的时候。

如果有亲戚或朋友需要我们的帮忙，我们或许不会那么心甘情愿地出手相助，毕竟我们大多数人都是平凡的小人物，我们没有能力保证每一个需要我们帮忙的人都能如愿以偿。不过，如果明明有能力帮助亲戚或朋友，就不要太过计较自己是不是会吃亏，这个世界上的多数人还是懂得感恩的，你在恰当的时候帮了别人一把，别人也会回馈你同样的恩情。

小羽最近郁闷得有些委屈，3个月前，她的表妹燕子大学毕业后来S市投靠了她。燕子比她小两岁，毕业于一所重点大学，两个人从小玩在一起，关系很亲密。

对于表妹的到来，小羽在刚开始的时候还是很高兴的，因为终于有个人可以和她做伴了，还可以分担她一半的房租，她不用再紧紧缩缩地过日子了。

可是，住了一个月后，燕子一点儿分摊房租的意思都没有，还总是交代下班比她早的小羽做好“两菜一汤”等她吃。小羽开始有点儿不舒服了，她感到自己越来越像个保姆，而且还是个没有工钱拿的保姆。可是，她也没有办法改变这种局面，毕竟燕子是她的表妹，姐姐照顾妹妹是天经地义的。

于是，小羽就这样忍着，可是两个月后，燕子变得更加忘形了，不时带朋友来小羽租的房子里，玩闹到晚上10点多才离开。小羽生气地劝她以后不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要再玩到这么晚，燕子却嘲笑她太古板了，一点儿都不像个年轻人，把小羽气得七窍生烟。

两人合住3个月后，小羽终于忍不住了，想要跟燕子谈谈，希望她能意识到自己之前的不懂事。一天晚上，她做了一桌饭，就等燕子回来来个“双方会晤”。然而，好不容易把燕子盼回来后，却看到她身边还有她的两个新朋友，燕子嘻嘻哈哈地说，因为有好吃的，就把朋友带来了。

因为有外人在场，小羽忍住没有发火，但是她觉得自己心里像着了一团火，都快把自己烧出内伤来了。她冷着脸坐下来吃饭，却在这时听到燕子骄傲地对她的两个朋友说：“我表姐既漂亮又会做饭，性格还好，我觉得能和她住在一起实在太幸福了。”

小羽被这番话噎了个脸通红，她还是第一次听燕子夸赞自己，并且是在外人面前。看着燕子的两个朋友一脸崇拜、羡慕的样子，小羽心中的委屈一下子散了大半，脸上的笑容也多了起来。等送走燕子的两个朋友，收拾完躺在床上时，燕子又主动凑到小羽身边真诚地说道：“我现在工作也稳定了，咱们换个离你公司近点儿的房子吧，到时候咱俩平分房租，你也能轻松点儿。”刹那间，小羽觉得嗓子被什么堵住了，藏在心里的委屈也一下子无影无踪了。

小羽一直以为自己在做牺牲，所以感到委屈，其实事实也正是如此，不过，好在燕子不是真正的不懂事，她在自己的工作稳定后，第一时间想到了表姐小羽，想让一直照顾自己的表姐能够生活得更好一点儿。可见，好人总是会有好报，一时的损失不会是永远的损失。

当亲戚、朋友在需要我们帮助的时候，会让我们损失一部分利益，邻居因忌妒我们的幸福生活，会给我们使绊子，也会让我们遭受损失。不过，远亲不如近邻，如果邻居做的并不是什么大不了的缺德事，我们就没必要一直抓着对方的小辫子不放，并对其实施报复行为。

林则徐有一句劝导人们要把心胸打开的名言，即：“海纳百川，有容乃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大。”放开心胸，做一个大度、懂得退让的人，不是窝囊和愚蠢，而是一种低调的积极。与人交往中，多一分退让就会多一分受益；多一分计较就会多一分灾祸。

在两千多年前的战国时期，相邻的梁国和楚国各自在边境上设立了界亭，后来，亭卒们在各自的地界里种上了西瓜。梁亭的亭卒很勤劳，时常在地里锄草浇水，使得瓜秧的长势极好；楚亭的亭卒很懒惰，从来不去地里干活，所以瓜秧长得很不好。

看到梁亭的瓜秧长得那么好，楚亭的亭卒们在心底都有些忌妒，同时也感到十分没面子，于是，他们就趁夜黑风高时偷偷跑到梁亭西瓜地里，把瓜秧全扯断了。

第二天，梁亭的人发现瓜秧被毁，气愤难平，便向县令告状，纷纷表示要把楚亭的瓜秧也扯断。县令想想后，劝阻道：“这事确实是我们受了委屈，楚亭的亭卒们做错了，但俗话说‘己所不欲勿施于人’，我们不愿意让他们扯断我们的瓜秧，又为何去扯断他们的瓜秧呢？别人做错了，我们再跟着学，那我们有理也变成没理了。”

见告状的人不说话，县令又接着说：“我建议从今天开始，你们每天晚上去给他们的瓜秧浇水，让他们的瓜秧长得好，而且，你们这样做，一定不可以让他们知道。”

楚亭的人有点儿不服气，但看到县令一副信誓旦旦的样子，还是照做了。几天后，楚亭的人发现梁亭的人总在黑夜里悄悄为他们的瓜秧浇水，便把此事报告给楚国的边县县令，县令为此深感惭愧和敬佩，便把此事上报给楚王。楚王听说后，也感动于梁国的友好，便特备重礼送给梁王，并表示两国要一直保持和平友好的关系。

不因一点儿损失而与身边的人计较，不仅是大度的表现，还会为自己带来好的运气，上面这个故事就是例子。如果我们每个人能始终保持一颗宽容

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忍让之心，不因小事而与别人斤斤计较，我们的人际关系就会越变越好，因遭受损失而产生的委屈也会自动消失。

所以，不管你是因为顾及情谊而使自己遭受损失，还是因为别人搞的恶作剧、小破坏而使自己遭受损失，都没有必要活在委屈中。与其撕破脸皮或是蓄意报复，不如静观其变，也许在某一天，你曾经的损失会变成收益。

吃亏是福，吃点儿“糊涂亏”不全是坏事

生活中，我们经常会吃亏，大多数人在吃亏时，都会感到委屈，觉得自己十分倒霉。其实，吃亏并不都是坏事，在某件事情上吃了亏的人没有必要耿耿于怀，也许今天的“亏”，到了明天，就会变成“果实”。

俗话说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”祸是福产生的前提，福气总是垂青于有些傻气的人。如果我们能淡然看待吃亏，福气就会悄然来临。如果你对此感到怀疑，就请看看下面这个真实的故事。

1980 年，某邮票厂的一个工人受朋友所托，购买了第一轮的生肖猴票，并垫付了 64 元。现在看来，64 元根本不算什么，但在当时可是一笔不小的数目，是一个普通工人一个半月的工资，一个普通大学生近两个月的生活费。

当这名工人买好猴票后，他的那位朋友又突然说不要了。没有办法，这名工人只好认栽，就当是自己买了 10 版猴票，并将其压在箱底，眼不见心不烦。

一晃 10 年过去，让人意想不到的是，到 1991 年，这款生肖为猴的邮票市价暴涨，每版高达 10 万元，这位当初吃了大亏的工人一下子赚了 100 万

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

元，由此可见，这可真是件大喜事。

吃亏后不要太计较，就当自己倒霉好了，把事情放一放，没准哪一天我们就会像上面这个故事中的工人一样，交上好运，将“霉”事变“美”事。

虽然不是每个人都能将吃亏事变成一件享福的事，但是有意识地吃点儿“糊涂亏”，就一定会有所收获。想必大家都听说过狡兔三窟的故事，狡兔三窟出自于《战国策》名篇《冯谖客孟尝君》，说的是冯谖为孟尝君铺后路的事。下面的故事是冯谖为孟尝君挖的第一窟。

春秋战国时期，有“四公子”之一之称的齐国孟尝君收养了许多门客，冯谖就是其中之一。冯谖本是落魄之人，幸得孟尝君收留才获得一席容身之地，遂为孟尝君做起事来尤为卖力。

当孟尝君当上齐国的相国后，门客已经达到3000人，尽管孟尝君收入不错，但仍然需要更多的钱来周转。后来，他想到自己在薛城还有一大笔债务没有要回，便问手下的门客谁愿意去讨债，冯谖自告奋勇地说自己去，孟尝君看他身材高大，是个要债的料，便同意了。冯谖问孟尝君，债要回来后该买点儿什么，孟尝君说家里缺什么就买些什么。

冯谖到薛城后，那些生活宽裕的人都还了钱，而那些穷苦的人都躲在家里不敢出来。冯谖也不着急上门讨债，而是买了些好酒好菜，把欠债的人都叫来后，说道：“大家不要慌张，咱们先来核对一下债券。有钱还的就先把钱还了，钱一时周转不开的就给个还钱期限，以后还也可以，实在还不起的，相国大人说了，就把债券烧毁，不用还了。这都是相国大人的恩典，大家可别忘了啊。”一番话让众多老百姓都欢呼起来，齐声称赞孟尝君的恩德。

冯谖回来后向孟尝君报告了他焚烧债券的消息，孟尝君听后大为震怒，训斥道：“好你个冯谖，我让你去要债，你却把债券给我烧了，还大摆筵席。”冯谖不紧不慢地说：“我烧的只是那些实在还不起钱的人的债券，就算再逼他们，他们还是没钱还啊。况且，您不是让我用要回来的钱买点儿东西吗？东

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

西我买来了，就是‘义’。或许在别人看来，我的行为有些傻，但我相信总有一天，我的傻会得到福报的。”

几年后，孟尝君因被小人陷害而丢掉了相国之位，他只好回到自己的封地薛城。薛城曾受过孟尝君恩惠的百姓听说了，纷纷前来欢迎。孟尝君在感动之余恍然大悟，明白了冯谖所说的“义”的含义。而冯谖对孟尝君说：“狡猾机灵的兔子要有3个洞才能免遭死患，这就是我为您挖的第一个洞。”

冯谖深谙人心，他自作主张烧了一部分债券，看似做了一件糊涂事，但实际上是在这孟尝君铺路。可见，适时地吃些糊涂亏不是愚蠢，而是智慧的表现。

如果你觉得在某件事情上自己吃了亏、受了委屈，不要太过着急，也不要长时间地耿耿于怀，只要这件事情不会对你造成任何实质性的伤害，你就应该看淡些、糊涂些，就当是为自己以后铺路。有时候，让别人欠自己一个人情，总比自己欠别人人情好。

不过，我们不能事事都糊涂，也不能随便乱吃亏。如果一件事情涉及尊严或是我们未来的命运，我们就不应该再睁一只眼，闭一只眼，而是要放手一搏。当然，生活中不是每天都有大事发生，我们也没必要把心弦绷得太紧，大度一点儿，日子才能过得更顺畅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给人留颜面才能让自己免受损失

有些人比较迂腐，为了避免自己受到损失，他们在说话做事时从来不知道给别人留些颜面。殊不知，这样做等于在无形中给自己埋下了地雷，终有一天会自食恶果。

还有一些人，明明需要对方帮助或提携，却不会察言观色，以为最大限度地把自己的才华表现出来，不让对方占到便宜就是聪明之举，而实际上，这样做等于亲手将自己的前途毁掉。

春秋战国时期，有一位大官十分喜欢下棋，自负打遍天下无敌手。当他得知自己门下有一名食客也精通下棋时，便邀请他与自己对弈。

这名食客虽然很有才华，但因为行事低调一向被其他食客看不起，因此常感委屈的他很想借此机会证明自己并不是一无是处。

经验老到的食客一出手便表现出咄咄逼人的气势，大官看出对方颇有些棋艺，心中很是惊喜，惊的是自己的食客中竟然有如此高手，喜的是自己终于又可以痛快地与对手切磋棋艺了。棋下到一半，大官对此食客已有了提拔之意。

然而，当那盘棋越来越接近尾声，大官却愈发不满起来，他觉得下棋本是一种休闲的游戏，但食客却一门心思盘算着置他于死地。到最后，大官已有些心神大乱，希望对方不要逼得那么紧，但对方却乐在其中，脸上挂着骄傲的笑容，丝毫没有放松下来的意思。

就在大官感到恼怒时，却欣喜地发现对方好像下错了一步棋，于是立即

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

进攻，就在他以为自己要转败为胜时，对方竟然置之死地而后生，用最后一颗棋子结束了棋局，原来他是故意留了一个破绽，就等大官上钩。

赢棋后，那名食客哈哈大笑道："这不是我的真实水平，其实我只发挥了七成水平。"这让大官更加恼火，直接甩袖离开。很显然，这名食客彻底得罪了大官，让大官打消了想要重用他的打算，就算后来有人向大官举荐那名食客，大官也坚定地拒绝了，他认为那样的人不过是一个没有大智慧的鲁莽"杀手"罢了。为此，那名食客感到非常委屈，他不明白为什么自己明明很有才华，却得不到重用。

食客为自己不被重用感到委屈，却没有想过自己为什么不被重用。他赢棋并没有错，错就错在不该那么计较，死死紧逼对方，也不该在赢了后还炫耀自己的本事，让自己的上司难堪。如果他能大度一点儿，不那么一点儿亏都不肯吃，肯定早就被重用了。

对待上司要给对方留够面子，对待身边的亲人、朋友也要如此。多谦让对方，多给对方一点儿面子，这样相处起来才更融洽。在《拿破仑私生活拾遗》一书中有这样一个片段，一次，拿破仑和妻子约瑟芬打完桌球后，对管家说："虽然我的技术不错，但我总是让她赢，这样她就非常高兴。"拿破仑完全可以赢约瑟芬，但他知道如果一直赢对方，会让对方很没面子。为了让对方高兴，他宁愿让自己输球。

说到底，所谓的面子就是个人自尊心的外在体现。谁都有自尊心，一个胸怀再宽广的人也是要面子的，如果你伤害了他的面子，就算他不与你计较，心中也难免会有些芥蒂。

给人面子并不难，只要你知道什么话该说、什么话不该说，并且多说点儿好话，如果你不能完全理解，可以看看下面这个故事。

德皇威廉二世派人给一位造船界的权威送去了一艘军舰的设计图，请此人评估，并在所附的信件上告诉对方，这是他花费了多年的精力和心血研

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

究出来的，务必要仔细鉴定。

一个月后，威廉二世接到了那位权威人士的报告，报告附有一叠以数字推论出来的详细分析，还有一大段文字："陛下，非常高兴能见到这样一幅美轮美奂的军舰设计图，能为它作评估是在下莫大的荣幸。这艘军舰威武壮观、性能超强，可以说是全世界前所未有的海上雄狮。它的超高速度举世无双，武器配备可以说是独一无二，竟然配有世界上射程最远的大炮和最高的桅杆；舰内设施齐全，将使全舰官兵如同住进豪华旅馆一般。这艘举世无双的超级军舰只有一个缺点，那就是如果一下水，马上就会像只铅铸的鸭子般沉入水底。"

其实，那位造船专家的意思就是说这张设计图一无所是，设计得没有任何意义。不过，能说会道且善于给人留颜面的他并没有直言不讳地把这个意思说出来，而是用另一种好听的话说出来，让对方在了解了话的意图后无法生气。

当别人做错事的时候，不要劈头盖脸地去训斥或指责，尝试用商量的语气和对方谈话，也许会更有效。

梁先生是一家建筑公司的经理，有一天他去工地上视察情况，却发现工人们在工地上刚搭建好的休息室里抽烟，休息室的门口正好有一块大牌子，上面写着"禁止吸烟"。

看到工人们肆无忌惮的样子，梁先生很想冲上去，对着他们训斥道："你们都不识字吗？素质这么低吗？没看到这里写着不准吸烟吗？"但他随即想到纵使是做苦力的工人也是有尊严的。

于是，他将心里的火压下，微笑着走过去，从兜里掏出一包价值不菲的香烟分给了工人们，说道："大家辛苦了，在这里抽烟不大安全，如果你们能到外面去抽烟，我将感激不尽。"工人们立刻意识到自己违反了公司的规定，向梁先生道歉后，笑着走了出去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从上面这个故事中可以看出，人皆要面子，有时候，用温和的态度比用强硬的态度更能令人信服。当你用强硬的态度处理问题时，很可能招致别人的仇视、怨恨，从而让事情更不顺利。

如果不想招致别人的仇视、怨恨，就多为别人的面子考虑一下吧，给别人一个台阶下，也许只是一句话的事，给别人留颜面就是给自己方便。

谁说吃“眼前亏”的人不是好汉

世人总是崇拜有骨气、有志气的好汉，而看不起畏畏缩缩、不思进取的懦夫。然而，好汉的定义是什么呢?在某事上因害怕危险而退缩的人就不是好汉了吗?

实际上，所谓的好汉并没有一个明确的定义，但是不能说因害怕危险而后退的人就不是好汉。一个人如果只有蛮力而不知道保护自己，根本就不值得赞扬，因为一个连自己都保护不了的人根本没办法保护别人。

可以说，就算是铁骨铮铮的好汉也会因为种种原因而后退。后退，不是放弃前行，而是让自己走得更顺利。简单来说，就算是好汉也会吃眼前亏，他们懂得审时度势，知道什么时候做什么事，他们不会和自己不能克服的力量过不去，不会明知不可为而为之。

想象一下，如果你在一条偏僻的路上和人发生了口角，对方一下子找来了四五个帮手，这个时候你是继续和对方争辩直至发生拳脚摩擦?还是把委屈吞进肚里，主动向对方道歉?

别再做无意义的英雄梦了，不想被几个人一起围攻，还是老老实实道歉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吧，只需一句话，没有什么大不了。如果不想因为受委屈而导致受伤甚至丧命，毕竟悲惨的不只是你，还有你的家人。

如果你还是为这种看似懦弱的行为嗤之以鼻，就想想西汉的开国功臣韩信。韩信惨遭胯下之辱，却仍为世人敬仰。如今的人没有谁指责过他的怯懦和退缩，反倒总称赞他审时度势、能屈能伸。

韩信为平民，在性格上有些散漫，在他成年后，把所有时间都用在了兵法的学习和研究上。因为既没被选为官员，又无经商之道，他只能靠家人养活，这导致很多人都看不起他。

在他的母亲过世后，他穷得连吃饭的钱都没有，只好背上自己的祖传宝剑去过乞讨般的流浪生活，一次饿到两眼昏花时，他就做了一个鱼竿在城外钓鱼。一位从河边走过的老太太看到韩信面黄肌瘦的样子，就把自己的饭分出一点儿给他吃，这无异于真正的乞讨。

城中屠户中有个年轻人看不惯韩信这副穷酸迂腐的样子，就当众侮辱他说："你虽然身材高大，又背着一把好剑，但你的内心却胆小如鼠。"见韩信不说话，他又变本加厉羞辱道，"你若不怕死，就用你的剑捅了我。要是怕死，就从我的裤裆底下钻过去。"说着便叉开了双腿。

韩信仔细打量了那人一会儿，最后竟真的弯下腰，从他的裤裆底下钻了过去。街上看热闹的人见状全都大笑起来，嘲笑韩信是个胆小鬼。

然而，就是这样一个众人眼中的胆小鬼，却在反对秦王朝的大起义以及楚汉争霸中起到了至关重要的作用，成长为一代战神，让每一个与之作战的将士闻风丧胆。

俗话说"留得青山在，不怕没柴烧"，能审时度势的人，不会一直受委屈。如今，再没有人敢说韩信是胆小鬼，他的胯下之辱成了一段佳话，后人常用这段故事来阐述大丈夫当能屈能伸的道理。

试想，如果当初韩信因为委屈、因为面子，一剑杀死了那位狂妄无知的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

屠夫人，他就会被当时的法律处置，从而白白葬送自己的性命，同时也让自己的一身才华再无用武之地。所幸，韩信是理智的，他没有计较一时得失，为了自己远大的前程，为了自己建功立业的理想，他选择了让自己委屈。

在审时度势方面，在明朝建立之初，一个名叫郭德成的人做得非常好。

郭德成有一个名声很响的哥哥，就是郭兴。他和郭兴一起跟随朱元璋打仗，立了赫赫战功。有人说他是个只知道喝酒玩乐的酒鬼，不像其他大将那样有远见、有气魄。然而，在朱元璋当上皇帝后，那些曾立下战功的大将要么战死，要么被杀，最后只有郭德成好端端地活着。其实，他是非常机警、十分懂得审时度势的。

朱元璋刚刚登上皇帝宝座后，他对那些功臣还是颇为厚待的，无一不是加官晋爵。不过，当时的郭德成却只被封为一个小官。

朱元璋心里有些过意不去，便准备提拔他。可是，当朱元璋把他叫过来，告诉他想要封他个大官时，他却言辞恳切地拒绝了。他说："我的脑筋一点儿都不灵活，整天只知道喝酒，不问政事，实在难当重任。"

朱元璋听完，不禁暗暗称赞，认为此人是个有自知之明的人，于是就没有再提封官的事，而是赏了大量好酒和钱财给他。

其实，眼看着身边一同作战的人都升官了，郭德成的心里也是很委屈的，但是他懂得审时度势，他看出朱元璋并不是一个能容忍的君主，想要在他手下保全性命，就得把委屈全部咽进肚子里，决不能有任何非分之想。

因为郭德成的妹妹是朱元璋的宠妃宁妃，所以他常被邀请到皇家的后花园喝酒。一次，他又在后花园陪朱元璋喝酒，一不留神便喝多了，面红耳赤、头脑不清。朱元璋看他一副衣冠不整、发如杂草的狼狈样，嘲笑道："看你这披头散发、语无伦次的样儿，还真是个醉鬼。"不料，烂醉如泥的郭德成马上接口道："这头发确实够乱的，还是剃成光头好，那样就痛快了。"

这句话让曾经当过和尚、剃过光头的朱元璋很是不快，觉得自己被侮辱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了，尽管他没有当场发火，但心中早已把郭德成当成重点整治的对象，一有不对劲便立刻整治他。

一向小心的郭德成酒醒后想起自己说的那句话，吓得冷汗连连，他清楚地意识到朱元璋不会轻易放过自己，为了活命，他也不管自己委不委屈，心一横，就跑进寺庙剃了光头。披上了袈裟的他每天照样喝酒，一副放荡不羁的样子。

朱元璋知道后，便向宁妃夸赞道："你的兄长可真是个奇男子，我原来以为他并不是真的讨厌自己的头发，现在看来，他的确想当一个醉酒和尚。"

不久后，善猜忌的朱元璋就开始一一处置曾经帮自己打江山的臣子，而郭德成这个逍遥和尚却保全了性命。

郭德成是辅助朱元璋建立新朝的功臣，但他没有因此就要求朱元璋给他大官做，而是采取明哲保身的办法。在被朱元璋猜忌后，聪明的他用了一招破釜沉舟的方法保全了自己的性命，虽然会让人替他觉得委屈，但比起那些被杀掉的国之功臣来说，已经算是不错的结局了。

俗话说："忍人所不能忍，方能为人所不能为。"只争一时之气而无视长远利益的人是做不出什么惊天动地的大事的，也算不上是真正的好汉。一个真正的好汉势必是有勇有谋、能屈能伸，且不会为一时得失而斤斤计较的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要让已经失去的东西折磨自己

人生无常，有时候得失就是一瞬间的事。我们可以为得到而欣喜，可以为失去而委屈和难过，但是不能太过执拗。如果某样东西已经失去，就不要在为此伤神和牵挂，因为就算再伤神和牵挂也无济于事，再怎么哭也不能将失去的哭回来。

泰戈尔的《飞鸟集》中有这样一句话："如果错过太阳时你流泪了，那么你也会错过群星。"已失去的如"奔流到海不复回"，为什么你还在为失去而悔恨、抱怨？却不知如何去拥有更多呢？

有这样一个故事，名字叫《不要为打翻的牛奶哭泣》，或许你已经听过很多遍，但再读一次，你或许会有新的体会。

在美国某个中学里，保罗博士在任教期间发现这样一个问题：班上的许多学生都会为已经出来的成绩而感到不安，他们总是在交完考卷后充满了忧虑，担心自己不能及格，以致影响了下一阶段的学习。

为了开导这些同学，保罗博士给他们上了这样一堂难忘的课。

一天，保罗博士把这些学生召集到实验室，在给他们讲课的过程中，他把一瓶牛奶放在桌上，然后沉默不语。学生们不明就理地看着老师，不知道这瓶牛奶和他们要上的这节课有什么关系，只是静静地等待着。

忽然，保罗博士站了起来，一巴掌将那瓶牛奶打翻在地上。

学生们都很惊讶，纷纷议论说牛奶就这样浪费掉，太可惜了。

这时候，保罗博士一字一句地说："不要为打翻的牛奶哭泣！我希望你们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

永远记住这个道理，牛奶已经流光了，无论你们怎样后悔和抱怨，都没有办法取回一滴，而且劳心费神、分散精力，没有一点儿益处。我们现在所能做的就是把它忘记，然后注意下一件事。”

为打翻的牛奶哭泣是一件很愚蠢的事情，因为那样不仅于事无补，还会让自己在泪眼蒙眬中迷失前行的路。那些我们已经失去的东西就像被打翻在地的牛奶一样，任我们怎么伤心，它们也不可能再完好无损地回到原来的瓶子中。失去珍贵之物的我们，与其沉浸在痛苦中不能自拔，让痛苦阻碍自己前行的脚步，不如把心胸放宽，了无牵挂地轻松往前走。

有时候，得失就发生在一瞬间。很多人为得到而狂喜，同样也会为失去而痛心。突然失去固然会让人感到痛心和委屈，但如果我们能改变一下心态，失去就不会让人那么痛心疾首了，比如你可以洒脱地对自己说：就当我从来没有拥有过。

山姆是一个很受欢迎的画家，人们喜欢他，不仅因为他的画画得好，还因为他性格开朗，是个能把快乐传递给他人的人。

一天，他的一位朋友劝他说：“玩玩足球彩票吧，只花2美元就可能赚到很多钱。”山姆一向很给朋友面子，当下便花2美元买了一张彩票。两天后，山姆惊奇地发现自己真的中了彩，而且是头彩——500万美元。

“你可真走运！”他的朋友高兴地前来祝贺，后又问他：“你现在已经有这么多钱了，还会经常画画吗？”

“我现在只画支票上的数字了！”山姆大笑着开起了玩笑。

成为百万富翁的山姆买了一幢别墅，并利用自己艺术上的才华对它进行了一番装饰，他把自己的家装修得极为富丽堂皇，他买的可都是名贵的东西，比如阿富汗的地毯、德国的高级橱柜、佛罗伦萨的小桌，还有古老的威尼斯吊灯。

看着宫殿一般的大房子，山姆心满意足地坐在客厅的沙发上抽烟。突然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之间，他觉得有点儿孤单，认为自己一个人独享幸福实在太没意思了，应该找些朋友来住住，于是他把烟蒂往地上一扔，就走出家门去找朋友了。

想必他是把这个富丽堂皇的大厅当成自己以前那间画画专用的小石屋了，那个被他随手一扔的仍然燃着的烟蒂没有掉在石头地板上，而是掉在了华丽的阿富汗地毯上。

两个小时后，当山姆带了几个好友打开自己家门时，他的别墅已经变成了火的海洋，最终被完全烧毁。

朋友们都为山姆感到难过，安慰他说："真是不幸啊！山姆，如果感到委屈的话，就哭出来吧。"山姆站在一片废墟上，不解地问道："为什么不幸？"

"你刚刚失去了一座别墅啊，价值500万美元的别墅。"朋友很是惊讶，都以为山姆被打击得犯傻了。谁知，山姆大手一摆，精神十足地呵呵笑道，"别在意，我不过是损失了2美元而已。"

在山姆的朋友们看来，山姆损失了价值百万的东西，但在山姆看来，他失去的不过是2美元而已。山姆是豁达、洒脱的，他不会为已经失去的东西折磨自己。试想，如果把山姆的遭遇搁在别人身上，那个人或许早就委屈得痛哭流涕了。而痛哭流涕，到头来只会让自己更加委屈和难过。

人生本来就是一个得到和失去的过程，聪明人永远不会为自己的损失而哀叹和悲伤，他们会积极地去寻找办法来弥补他们的损失，前进、前进、再前进。这使得他们时常表现出一种豁达乐观、淡定从容之仪，生活得更快乐。

因此，不管我们失去的是物还是感情，都没有必要再去追悔和纠结，因为我们的身边还有很多值得我们珍惜的东西，如果不能从悲伤的阴影中走出来，不能从"损失"的阴影中走出来，只会让现在所拥有的东西也成为过眼云烟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

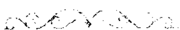
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第12个忠告

生活从不曾亏欠你，是你不肯放过自己

世界上没有十全十美的人，每个人的身上都存在缺憾，缺憾让一些人感到委屈并因此闷闷不乐。为缺憾而难过是没有必要的，因为就算我们再怎么伤心，缺憾也不会消失。与其为缺憾伤神，不如大方地承认自己的不完美。虽然我们不能改变缺憾，但我们能够靠自己的努力创造美好的未来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



金无足赤，再珍贵的美玉也会有瑕疵

有人说，上帝从来没有创造过完美无缺的人，我们每个人都像是被上帝咬了一口的苹果，都有缺陷。有的人缺陷小一些，有的人缺陷大一些，那些缺陷大一些的人是因为上帝格外喜欢他们的芬芳。

在中国也有这样一句古话，叫“金无足赤，人无完人”，是说世界上没有十全十美的人，每个人都有一定的缺点。就算那些轰动世界的风云人物也都会有这样或那样的缺陷，如果你正在为自己身上的缺陷感到委屈和难过，不妨来读一读那些名人的故事。

首先来看看美国第26任总统罗斯福的故事。

罗斯福的面孔长得可谓是十分“抱歉”，因为他有一副暴露在外、参差不齐的牙齿，也就是俗称的大龅牙。在他刚上小学的时候，龅牙就很严重了。当老师要求他到讲台上背书时，他的龅牙就会毫无遮拦地暴露在大家面前，另外，他在背书时还会精神紧张、气喘、言语不清、两腿发抖，这些都成为大家嘲笑他的理由。每当他重新回到自己的座位上时，才发现自己身上已经出了一身热汗。

试想，如果某个心理薄弱的人也遇到罗斯福这种情况，他可能会在同学们的嘲笑中渐渐成为一个自卑、孤僻、忧郁、不善交际的人，但罗斯福的心理并不薄弱，他有一颗强大的内心，他没有因为自己身上的种种缺陷而气馁。

在付出常人想不到的努力和尝试后，罗斯福把常常被同学们嘲笑的气喘改成一种沙声，让同学们无法再嘲笑他的声音。

虽然容貌上有缺陷，但他并没有让自己脱离群体，当其他同学在学校里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赛跑、骑马、游泳时，他也主动参加，从不让自己做孤单寡人。正是因为这种积极向上的心态，让他成为业余的运动员，每次体育比赛，他都名列前茅。

在日常生活中，他还主动去接近别人，用和善友好的态度对待身边的同伴，并且真诚地帮助他们。为了让自己克服紧张畏缩的形象，他常常利用假期的时间去非洲捉狮子，去亚历山大追牛群，去洛杉矶捕熊，这不仅使他拥有了一个健康的体魄，还使他如愿以偿地抹掉了曾经懦弱的形象。

罗斯福是值得敬佩的，他没有因为自身缺陷而委屈或是自暴自弃，他靠自身的努力扭转了自己在他人心目中的形象。如今，当人们提到罗斯福时，往往会把他和优秀、伟大、杰出等形容词联系在一起。

说完罗斯福，再来看看闻名世界的音乐家贝多芬的故事。

贝多芬出生于德国波恩一个贫困的家庭，他自幼跟随作为宫廷歌手的父亲学习音乐，小小年纪就在音乐上显露出了非凡的才华。他8岁开始登台表演，17岁时由波恩宫廷资助去音乐之都维也纳学习音乐。在那里，他和当时卓越的音乐家莫扎特有了接触，使他的艺术才能得到了升华。

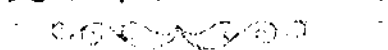
贝多芬的音乐天赋曾被很多人羡慕，但上天注定不允许有完美无缺的人存在，贝多芬26岁时，他两耳失聪了，只能通过写字的方式和他人交流。但突如其来的打击并没有让他崩溃，他对音乐的热情一点都没有减少。

他偶尔也会被孤寂和失望折磨得很痛快，但他在更多时候是充满激情的。生命里的缺陷、沉痛给了他音乐上的灵感，他在失明后陆续创作了交响曲《英雄》、《命运》、《田园》等大量充满时代气息的优秀作品，成为与海顿、莫扎特齐名的“维也纳三杰”。

上帝好像特别偏爱贝多芬这只“苹果”的芬芳，所以重重地咬了好几口，从而使他的生命中有了很多缺憾，不仅让他两耳失聪，还让他一生未婚。但这些缺憾并没有毁掉贝多芬，他用热情和才华为自己打造出了璀璨的人生，他所受的委屈也变成了绚烂的火花。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





身体有缺陷并不表示一辈子就没有了希望，如果对自己都没有信心，那么每一天都是世界末日。那些身体有缺陷并因此感到灰心丧气的人可以学学贝多芬，学习他的热情以及不向命运妥协的决心。

接下来，再让我们读一篇美国著名文学家、慈善家海伦·凯勒的故事。

因为持续数天的高烧，海伦·凯勒在一岁半的时候失去了视力和听力。一个尚在襁褓中的儿童在没有记忆时就生活在一片黑暗和无声中，其命运差不多已经注定了是一场悲剧。但令人们震惊的是，海伦·凯勒并没有因此成为一个孤僻、平凡的人，她甚至顺利地从哈佛大学毕业。

在老师莎莉文的帮助下，她掌握了英、法、德等五国语言，她用常人无法想象的毅力克服了由生理缺陷导致的精神痛苦。

她一生致力于慈善事业，曾走遍世界各地，为无数个盲人学校募集了资金。在文学方面，她完成了《我的生活》、《走出黑暗》、《假如给我 3 天光明》等一系列著作，被美国《时代周刊》评为美国十大英雄偶像。

海伦·凯勒活到了 88 岁，这就表示，她在一个幽闭、孤寂的黑暗世界里待了 87 年。但再大的缺陷也没有束缚住她，小小的她怀揣着委屈，从一个小小的、暗无天日的角落中走了出来，她虽然看不见，但她的心却是明亮的，她强大的精神世界弥补了身体上的缺陷。

在这个世界上还有很多优秀的人存在着各种令人想象不到的缺陷，比如中国著名残疾人作家张海迪，她在 5 岁的时候就因患脊髓血管瘤导致高位截瘫，还有英国生物学家达尔文，他虽然贵为 19 世纪最伟大的生物学家，但他的 3 个孩子都是在刚出生不久就夭折了，他的人生也是有缺陷的。

缺陷是缺憾的一种，缺陷并不可怕，它能够创造出许多美丽与感动，人的一生也会因为缺陷而变得丰富、厚重起来，所以，不要再为缺陷而感到委屈、不公或沮丧，缺陷不是悲剧，而是考验，努力进取的人会在缺陷的推动下不断丰富自己的内涵和智慧，从而创造出精彩的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大方承认自己的不完美

如果你的自身条件存在缺陷，不需要去刻意掩饰，也不应该太过计较。太过计较自己的缺陷会让自己更加委屈，并且会失去很多东西。试想，如果一个人连自己的缺陷都无法正视，又怎么能将最好的自己展示出来呢？

不要以为自己有缺陷就会受到别人的嘲笑，就不配拥有鲜花和掌声。在这个以实力说话的世界上，真正有实力的人就算有缺陷也会受到追捧。尝试接受自己的缺陷并大方承认自己的缺陷，你不仅不会受到任何损失，还会让你的形象更加丰满。

有个女孩的歌声悠扬动听，宛如山间黄鹂鸟的声音。但这个女孩总是不开心，因为她长着一口十分难看的龅牙。一次，她去参加歌唱比赛，表演时，她总是有意识地用手去掩饰自己难看的牙齿，于是她的表演就变得很滑稽，自然没有得到好分数。

比赛结束后，一个音乐人找到了这个女孩，真诚地对她说："我相信你会成功的，但是你必须忘掉你的牙齿。"在这位音乐人的鼓励下，女孩的心结慢慢打开了，她不再刻意掩饰自己的一口龅牙，开始忘我地唱歌。后来，在一次全国大赛中，她以出色的歌艺以及极富个性的表演征服了在场的所有观众和评委，成为家喻户晓的明星。

这个长着龅牙的女孩就是美国著名的歌唱家卡丝·黛丽。现在，人们说到卡丝·黛丽，脑海里全都是美好的画面，她的龅牙也变成了她的招牌特征。

心理学家说，完美的人或物会让人感到可爱，而有缺陷的人或物会让人感到可信。如果一个人或物基本是完美的，但稍有缺陷就会让人感到既可爱又可信。此外，勇于承认自己缺陷的人还会得到众人的追随。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天,《巴黎时报》的首席记者在采访拿破仑后写下一篇人物通讯,通讯中有这样一句:“他矮矮的身材似乎变得高大起来。”

稿子很快送去了通讯组组长那里,组长斟酌良久,提笔将“矮矮”两个字删除,变成“他的身材似乎变得高大起来”。接下来,稿子又送到了报社总编那里,总编同样地斟酌了良久,随后也删除了几个字,使那句话变成:“他身材高大。”

稿子见报后,首席记者提出抗议:“你们歪曲了事实!”通讯组长不以为意地说:“文章就是要言简意赅，我把你的稿子删掉了几个字，使之更加精练,怎么是歪曲事实?”

然而,总编更加理直气壮地说道:“我们根本就没有歪曲事实,我们是正视事实,正视拿破仑是皇帝这个事实!”

不久,拿破仑本人也看到了那篇通讯,他把那位记者找来,不满地问道:“你怎么把我写成‘身材高大’了?你应该按照我本来的面貌写!”记者无奈地摇摇头说:“陛下,眼下根本不可能按照您本来的面貌写。”

“那什么时候才可能呢?”拿破仑不解地问道,记者老老实实地回答:“等你下台以后,陛下。”

拿破仑明白了是报社怕得罪自己才发不真实的报道,于是诚恳地让记者把稿子改过来,他觉得缺陷就是缺陷,没必要去掩饰。

拿破仑虽然身材矮小,但是内心却是强大的。从上面的故事中可看出,拿破仑叱咤风云多年不是没有道理的。如果他做事缩手缩脚,连自己的身体特性都不容许别人客观地写出来,就不会有那么多自愿追随他的人。

我们都知道,在这个世界上没有人是完美的,每个人都会有这样或那样的缺陷,当你对你自己的缺陷感到十分不满或委屈时,千万不要“破罐子破摔”。因为你一旦这样做了,你的生活将会一发不可收拾地颓废下去。你应该努力将自己的优点展示出来,当你的优点被更多的人看到时,你的缺点将不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再使你渺小。

缺陷也可以是性格上的，性格上有缺陷是很正常的事，因为性格上有缺陷，才显得我们真实生动，并且有可塑性。如果你因为性格上的缺陷而感到不自信，可以看看下面这个事例。

经过层层面试，公司高层决定在A和B二人中选择一人。A和B履历表上的内容十分相近、年龄相当、学历相当、经验相当，唯一的不同就是推荐函里的内容。A的推荐函将其夸赞得几近完美，而B的推荐函中有这样一句话：有时候，B可能会固执己见。”令人意想不到的是，这家公司最终选择了B。

为什么公司不选择完美的A而选择有缺陷的B呢？也许就是因为B让人觉得更踏实、更真实吧。看上去太完美的人会让人觉得不容易接近、不容易塑造，有一种压迫感。

当然，并不是说有缺陷就是好事。而是说在个别情况下，有缺憾并不是坏事。我们每个人都应该用正确的心态看待自己的缺陷，如果是致命的、可以纠正的缺点，就一定要积极地改正。

一位哲学家说：“人生的意义不在于拿到一副好牌，而是在于怎样打好一副烂牌。”就算我们天生在某方面存在缺陷，只要我们勇敢、认真地朝着正确的路走下去，就一定会拥有一个精彩的人生。到那个时候，缺陷所带来的委屈也将烟消云散。

知足常乐的人能收获幸福的人生

有些人明明已经拥有了别人所羡慕的幸福生活，却仍然不快乐，他们的目光始终注视着更远更高的地方，希望自己能够更加完美，而一旦无法达到，内心就感到委屈，并且整日郁郁寡欢，这些人的不快乐就是不知足所致。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

已故的弘一法师李叔同先生曾写过这样一副对联："事能知足心常惬，人到无求品自高。"意思是说，是人都会有欲望，因为贪欲太盛，所以很多人感到不快乐。想要快乐就要学会知足，知足是快乐的源泉，如果想要的太多，反而会更不快乐。

中国有句俗话叫"知足常乐"，圣人孟子说"养心莫善于寡欲"，两者皆是劝导人们要清心寡欲，懂得知足才能时常感受到快乐。

一天，森林之王狮子来到了天神面前，向他表示感谢："多亏你赐给我雄壮的体格和强大的力气，这让我有足够的能力统治这片森林。"

天神微微一笑，低头说道："可是，你今天来找我的目的不只是道谢吧。你看起来有些委屈，有什么事正在烦恼着你吗?"

狮子崇拜地看着天神，赞道："您真是太了解我了。我今天来的确是有事相求，因为我觉得尽管我的能力很强，但是每天清晨鸡打鸣的时候，我还是会被吓醒。万能的神，请您再赐给我一种能力吧，让我不会被鸡的叫声吓醒。"

天神又是一笑："你去找大象吧，它会给你一个满意的答复。"

狮子迈着大步兴奋地跑到湖边找大象，大象好像很不高兴，气呼呼地跺着脚，把地面震得"砰砰"响。狮子问大象："谁得罪你了?让你发这么大脾气?"

大象难受地摇晃着大耳朵，低吼道："有只讨厌的小蚊子总想钻进我的耳朵里，害得我快痒死了。"

狮子怔住了片刻， 暗想："体型如此巨大的大象竟会被瘦小的蚊子骚扰到无可奈何，真可怜。相比大象，我有什么好抱怨的呢?我每天只需忍受一次鸡鸣，而蚊子却时刻骚扰着大象，我可比它幸运多了。"

从大象那里离开后，狮子再回望一眼仍在跺脚的大象，不禁有所领悟。原来，天神要它去找大象就是要告诉它，谁都会遇上麻烦事，遇到麻烦时与其借助外力去化解，不如靠自己。

后来，狮子开始尝试不再害怕鸡叫，它把鸡鸣当成是闹钟，一听到鸡鸣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就自动起床，让鸡鸣成为对自己有益的而不是困扰自己的事。

这个世界上没有谁是完美的，再有能耐的人也有缺憾。在有缺憾的人生中，只要我们学会知足，就能感受到许多快乐。

想一想，当你在为高昂或付不起的房租而委屈时，有人却因为没钱而露宿街头；当你在为只买得起10万以下的轿车而委屈时，有人在为买一辆拖拉机而忧心；当你为某奢侈品牌服装不能打折而委屈时，有人正在为能穿上一件保暖的衣服而欣喜。相比那些人，你已经拥有很多，已经足够幸福，完全没有必要再委屈和不快乐下去。

有些人之所以感到不快乐，是因为他们觉得现实生活没有自己幻想中的好。年少时，每个人都对自己的未来有很多幻想，幻想有一个体贴能干的丈夫，有一个温柔贤惠的妻子、一个温馨甜蜜的家庭、一份快乐有趣的工作。然而，幻想就是幻想，它和现实终归是有差距的。如果我们因为幻想而对现实生活有诸多不满，无异于给自己添堵。

大磊在读中学的时候，就曾幻想长大后要娶一位温柔善良、美丽多姿的女子为妻，还希望自己未来的妻子要有长长的、乌黑的秀发，漂亮得如一汪碧水的眼睛、小巧而又笔挺的鼻子，并且能歌善舞，能弹奏出优美动人的琴声。

很快，大磊上大学了，毕业后参加了工作，也结婚了。他的妻子的确是一位温柔善良的女子，但却算不上美丽多姿。她有长长的、乌黑的头发，但不够柔顺；她有一双如碧水般的眼睛，但不够漂亮；她有一只小巧的鼻子，但不够笔挺。而且，他的妻子只会做饭、做家务，不会唱歌、弹琴和跳舞。大磊觉得妻子的一切和自己曾经的幻想大相径庭，若不是年龄到了，他或许不会娶她。

一次，当他和老同学喝酒，聊起学生时期的梦想时，大磊满脸惆怅地说："我太倒霉了。"老同学不解，问他何出此言。

大磊回答："因为我的妻子和我之前想象的不一样。"

老同学惊讶不已地说道："你为什么这么不知足呀？你的妻子温柔又贤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

惠，虽说不上有多漂亮，但很清秀，况且她还做得一手好菜，我每次去你们家吃饭，都吃得不亦乐乎。别说哥们儿不理解你，是你身在福中不知福。”

这番话一下子点醒了大磊，他恍然大悟道，自己的妻子一点儿都不差，是自己太执迷于自己曾经的幻想了。从那之后，大磊对自己的妻子越来越温柔了，还时常带妻子参加朋友们的聚会，如今，他每天都被浓浓的幸福感包围着。

一直活在幻想中，不知道满足，只能为自己平添烦恼。其实，人的一生并不需要太多物质上的东西，多了反而成了负担，就如美食，吃一点儿会感到快乐，吃到胀肚就变成痛苦了，正所谓“花看半开，酒饮微醉，此中大有佳趣。若至烂漫糖酶，便成恶境矣。”

漫画家朱德庸说：“如果你是一个知足的人，一粒沙子般大的幸福也会变得像一颗星球那么大。如果你是一个贪婪的人，整颗星球般大的幸福也只会像一粒沙子那么小。”那么，就从现在开始做一个知足的人吧，知足会让我们少些委屈，多些快乐。

不要让你的幸福被“攀比之心”绑架

有人在的地方就会有攀比，有攀比就会产生缺憾感，有缺憾感就会滋生出委屈感。最终，我们会得到这样一个结果：攀比会导致委屈产生。

然而，攀比是无处不在的。职场上，同事之间会就薪水、衣服、化妆品以及受重视程度进行攀比；生活中，朋友之间会就存款、房子、对象进行攀比。如果某人赚的钱或者交的男（女）朋友始终比不上别人，他（她）就会情绪低迷，或者暗地里和比自己强的人较上劲儿。

对于某些自命不凡或者本身条件确实很优秀的人来说，如果始终过得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不如别人好，在攀比中还会产生委屈、不忿的心理。

因此，为了能将别人比下去，有些人会因此作出错误的选择，比如选择错误的方法、错误的竞争手段或者不适合自己的公司。当错过之后他们才会发现，其实有些攀比根本没有任何意义，也不会让人产生幸福感。

王娜和小杨是大学同学，因为她们曾经一个是学习委员，一个是班长，所以无意中总是较着劲儿，谁也不肯落后一步。毕业后，两人签约了同一家公司，一个在市场部，一个在行政部。王娜很喜欢这家公司，她脑袋里那些新奇古怪的想法总能完美地被运用在策划案中，因此她多次被领导夸奖，领导也愿意多教她一些东西。

工作3年后，在行政部上班的小杨被提升为行政主管，而王娜仍然是市场部最基层的职员。看着小杨一天比一天更成熟、更有威信，王娜心里很不是滋味，几次向领导表达自己想要升职的意愿，得到的回复却始终是再等等。

其实论工资，王娜并不比小杨少，但她就是觉得小杨走在了自己前头，心里觉得很委屈、很愤恨。所以在两个月后，当一个朋友跟她说A公司需要一个有3年以上经验的市场部主管时，王娜想也没想就立刻去面试，最终顺利跳槽。

到新公司后，王娜才发现这家公司比自己原来那家公司小多了，自己虽然管理一个小团队，但工资却不如原来的多，而且她团队里的员工基本上都是刚毕业或者来实习的大学生。工作一个月后，她觉得自己不像是个管理者，倒像是个手把手教学生的老师。为了让整个团队的工作质量提上去，她不得不经常性地加班到凌晨。

另外，遇到复杂一点儿的问题，以她3年的工作经验还是无法很好地解决，以致领导对她的目光也由最开始的欣赏变成了质疑。

工作3个月后，她越来越不顺心，觉得自己在专业上的能力一点儿都没有增长，每天都是在指导那些新员工最基本的东西，日子十分枯燥无味。每

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天晚上躺在床上，她都很后悔当初为什么那么冲动地选择离开。

在上面这个故事中，王娜本来很喜欢原来那家公司，在那家公司也能充分地发挥她的优势，并且使她的能力不断增长，但是为了升职，为了不被老同学落下，她很不理智地舍弃了适合自己的公司，选择了一个自己根本不了解的公司，从一开始，她就做了一件非常危险的事情。果不其然，工作没几个月，她就为攀比而盲目跳槽而后悔。

然而，这个世界上没有后悔药吃，放弃一样事物很容易，但想要重新拾起却没那么简单。如果本来过得好好的，因为攀比之心作祟就义无反顾地跳上另一艘自己不熟悉的船，那结果就很可能是委屈感没有消除，自己反倒更加不快乐了，因为没准船上会有凶狠的船长以及不好好干活的水手。

当然，我们要用辩证的眼光看待攀比，如果我们把精力和目光集中在能力、品德、文化的攀比上，得到的结果也许就会偏正面一些。

多年来，麦当劳和肯德基一直是年轻人的最爱，这两家公司的攀比和争斗始终没有停止过。而它们攀比的其中一个结果，就是把全世界的目光都吸引到它们那里了。尽管这些年来快餐业有无数个大大小小的品牌冒出来，但它们只能暗淡地排在角落里，舞台的中央永远只有两个主角，就是麦当劳和肯德基。

提到麦当劳和肯德基，人们自然而然地会想到百事可乐和可口可乐，这两家举世闻名的公司几十年来也一直处在攀比中，没有一方懈怠。

百事可乐和可口可乐各有一大批忠诚的拥护者，这为它们各自的发展起到了保驾护航的作用。最初时，可口可乐一家独大，百事可乐并不起眼。在上个世纪六七十年代，不甘落后的百事可乐给自己定下了“赶超可口可乐”的目标。在进行了充分的市场调研之后，百事公司推出了一系列吸引客户的促销计划，并请众多大牌明星代言，开始一点点吸引年轻顾客，最后大有击败可口可乐之势。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可口可乐公司在意识到自己即将失去市场领导地位后大为震惊，马上召集市场专员对市场形势以及百事可乐的优势作出详细分析。根据分析报告,可口可乐公司重新制定了一套出色的营销策略,力图远远将百事可乐甩在后面。为了不被可口可乐再次落下,百事公司开始从企业文化入手,将百事可乐进一步打造成独具特色的品牌。

就这样,两家公司开始了不死不休的争斗,结果却创造了这样的历史纪录:在接下来的5年中,它们在软饮料业中的创新比之前20年间的创新还要多,两家公司的市场份额都达到了历史最高水平。

关于因攀比而双赢的例子在现实生活中比比皆是，比如一些海湾国家喜欢建造摩天大楼,并相互攀比,看谁建的楼高。其中,科威特受《一千零一夜》的启发,打算建造一座1001米高的摩天塔,而沙特阿拉伯更加大胆,有意建造1600米高的摩天塔。这样的结果无疑丰富了世界人民的眼球,让这个地球变得更加绚丽多彩。

所以,如果一定要攀比,就要理智地去攀比,去比些有意义的东西,这样就算输,也不会感到委屈。是的,不是所有的攀比都能达到共赢或是能让自己突出重围,在日常生活中,如果你觉得自己已经尽力了或是各方面条件已经很优秀了,但始终成不了最棒的那一个,无须为此耿耿于怀,更不要感到委屈,因为你已经做了所有你该做的事情。

不能改变出身,但可以创造未来

有些人把出身不好当成是一种缺憾，认为别人会因为自己出身不好而对自己持有偏见,还有人认为出身不好是一件很委屈的事,就算再怎么努力也不会有好的成就。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

持有上述这些想法的人多是自卑、心胸不够宽广的人，他们会不自觉地把失败以及别人的轻视归结在自己出身不好这个原因上，而没有想过自己是不是足够努力。他们总觉得自己面前有很多道坎，然而这些坎，很多都是他们在无形中自己给自己设立的。

有这样一个故事：小蜗牛问妈妈：为什么我们一出生就得背负这个又硬又重的壳？

妈妈说：因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，却又爬不快，所以需要壳的保护。

小蜗牛说：毛毛虫姐姐和我们一样，没有骨头，也爬不快，为什么她就不用背这个又硬又重的壳？

妈妈说：因为毛毛虫姐姐能蜕变成蝴蝶，天空会保护它。

小蜗牛说：可是蚯蚓弟弟没有骨头，爬不快，也不会变成蝴蝶，它为什么也不用背这个又硬又重的壳？

妈妈说：因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护它。

小蜗牛哭了起来：我们好可怜啊，天空不保护我们，大地也不保护我们。

蜗牛妈妈安慰它：所以上天才给了我们壳啊。我们不靠天也不靠地，我们靠自己。

通过上面这个事例可以了解到，在这个世界上，有很多束缚都是我们自己强加给自己的，很多时候，别人对我们并没有偏见，有偏见的是我们自卑的心。

有些出身不好的人会委屈地想到：别人都鄙视、看不起我，他们总认为这个世界是不公平的。然而，世界上哪有绝对的公平，不到最后，谁都没有资格评论一件事情、一个结果到底是公平还是不公平。

如果你也常常觉得命运对自己不公平，觉得别人会因为你的出身打压你，不妨审视自己：这一切是不是你的自卑心在作怪。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在我国历史上，有许多出身卑微但最终做出了一番成就的英雄人物，比如西汉时期的大将军卫青。

卫青的出身卑微到了不能再卑微的地步，不仅穷，他还是个私生子，他的母亲卫媪是平阳公主家的女仆。卫媪已有夫婿，却跟公主府的小吏郑季私通，生下了卫青。卫青长到七八岁时，被无力抚养自己的母亲送至了郑家。

对于这个败坏门楣的私生子的到来，郑家自然是不欢迎的，虽然留下了他，但从来都是把他当做奴仆看待，连他的生父都不怜惜他，整日使唤他去放羊。

卫青长大后，有了自己的思想和抱负，他不愿意再受郑家的奴役，便回到了母亲身边。很快，身材魁梧的卫青被平阳公主任命为马夫。在做马夫的这段时期，卫青并没有荒废自己，他一有机会就学习文化知识，广结好友，尽量让自己成为有用之才。

公元前 139 年，卫青的姐姐卫子夫入宫，因深得汉武帝宠爱而被陈皇后妒忌，陈皇后不敢整治卫子夫，便陷害卫青。在好友公孙敖的帮助下，卫青终于沉冤得雪。汉武帝知道卫青所受的委屈后，将其任命为建章宫监、侍中，后又提拔为太中大夫。

公元前 129 年，因为成绩突出，卫青被汉武帝任命为车骑将军，迎击匈奴，从此，卫青开始了他的戎马生涯。卫青首次出征便取得胜利，汉武帝由此愈加器重卫青，封他为关内侯。接下来的几次出征，卫青皆大胜而归。一步步走下来，卫青已然由家奴变成了位极人臣的大将军，并最终获得平阳公主的芳心，成了公主的夫婿。

从出身卑微的私生子到家奴，再到众人心目中的“战神”，卫青用自己的亲身经历告诉了世人什么叫“不能改变出身，但可以创造未来”。有人说“卫青不败有天幸”，把卫青在军事上的战无不胜看作是上天在庇佑他，但实际上卫青是一个好学且严谨的人，他的成功跟他的个性有着很大的关系，而并

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

非完全靠运气。

杨慎在他的著作《韬晦术》中说："人皆以富贵为荣，却不知富贵如霜刀；人皆以贫贱为辱，却不知贫贱乃养身之德。"这句话告诉我们，出身贫贱并不是一种缺憾，贫穷与困贱是养身立志的土壤。所谓英雄不问出处，就算我们出身卑微，只要我们心怀梦想，并且不断地为着梦想努力，终有一天我们会破茧成蝶，成为众人瞩目的成功者。

其实你的爱情没那么多缺憾

爱情是人生命中不可或缺的一个部分，它不仅如歌如画，还能够创造出激情和勇气，让生活变得更加丰富多彩。可以说，爱情是神奇而美好的。不过，往往越美好的东西越容易破碎，就如最美丽的花总是躲不过意外降临的狂风暴雨，恋爱中的人也总会遇到各种各样的委屈。

在各种委屈中，有一种是因缺憾而引起的。有人总认为自己的爱情是不完美的，是存在缺憾的，一旦缺憾无法弥补，他们就会感到委屈。

相比男人来说，女人更容易从爱情中感觉到缺憾：嫁给一个自己并不那么爱的人会觉得有缺憾，嫁给一个条件没有自己好的人会觉得有缺憾，爱人对自己不够一心一意会觉得有缺憾，爱人不能对自己言听计从会觉得有缺憾。

可以说，很多缺憾是女人自找的。在某部电影里有这样一句让人记忆深刻的台词："像你这样的绝色大美女没有嫁好实在是太可惜了。"好像在一般人眼中，大美女就应该嫁给非富即贵之人，一旦没有嫁成就是受了委屈，就是一种缺憾。

然而，美不美和命运又有什么关系呢?一个人是优秀还是平庸，看的是综合素质，外表再好，智力、道德方面跟不上，也算不上是一个优秀的人。如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果认为拥有一张漂亮的脸蛋就拿到了获得幸福的通行证，那真是太异想天开了。

其实，不管是绝色的美女还是相貌平平的女子，大多数的内心都是很复杂的，都希望能嫁给一个爱自己的男人，但如果这个男人不够出色，仍然会觉得委屈，觉得爱情有缺憾。然而，这世界虽大，可是想找到一个既全心全意爱自己，又出色又不计较自己缺点的男人却又太难了。况且，就算真的有那么出色的男人，人家为何一定要选你？

另外，有一些女人有时候很贪心，只要男人说爱她，她就会把他当成自己的“专属保姆”，觉得无论男人怎么宠自己都是应该的，一旦男人不爱她了，就认定他是背信弃义的人并为他的背叛感到委屈。

太过依赖、太过把自己当回事，都是委屈和缺憾感产生的原因。在爱情中受了一点儿委屈就和对方冷战到底或是放弃爱情，无论对方怎么道歉也不理，这不是明摆着把他往别人身上推吗？等他真的和别人手牵手了，你又因受不了而大呼委屈，这又怨得了谁呢？就算最初错在他身上，他为此感到了愧疚，你的不理解和不原谅会硬生生将他的愧疚感消磨殆尽。

爱情是用来呵护而不是用来考验的，有时候，女人之所以会有种种缺憾感，是因为太爱自己，为对方想得太少，总希望对方永远宠爱自己，永远把自己放在手心，却不知道怎么去宠爱他。

其实，在一场恋爱，尤其是马拉松式恋爱中，想要相亲相爱永远不拌嘴、不闹矛盾是不可能的，如果一拌嘴、一闹矛盾就觉得自己的爱情有缺憾，那只会让对方越来越累。

不管是男方还是女方，在漫漫爱情长路中，没有谁能够做到永远不犯错。当一方因犯错或者做出让另一方不高兴的事时，另一方是选择原谅还是折磨，就会影响爱情的最终走势。

上午刚过一半，晓云却已经是第二次把刚打印好的纸塞进碎纸机里了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被头儿叫到办公室训斥时，她一个字儿都听不见去，满脑子想的都是自己的爱情有了缺憾，自己到底要不要和男朋友阿杰分手。

说起阿杰，他可真是一个不错的年轻人，毕业刚五六年，自己就开了一家广告公司，公司虽然不大，盈利却不少。晓云本打算到年底就和阿杰结婚，但是因为上个周末无意中在MSN上看到阿杰和他公司女员工Ada的聊天记录，她便犹豫起来，不知道到底该不该和他结婚，聊天的内容是这样的：

Ada:“谢谢老板送的生日礼物，可这瓶最新款的迪奥香水会不会太贵重了？”

阿杰：“这是你应得的，明天还会有更好的。”

Ada:“那多谢老板了。”

阿杰：“很晚了，早点儿休息吧，睡个好觉。”

Ada:“好的，你也早点儿睡，别把自己弄得太累了。”

就这么短短几句话，让晓云心里很不舒服。从大三开始，她就和阿杰恋爱了。7年来，每年过生日，阿杰顶多买一个生日蛋糕给她，并没有额外的礼物，本来她一点儿也不计较，但看到他和公司女员工的对话，晓云突然觉得自己委屈极了。

另外，对于他们互道晚安的事，晓云也感到十分窝火。上大学时，阿杰每天晚上还会给她打一个电话，但是自从工作后，电话就打得越来越少，有时候3天也没有一个电话。而如今阿杰却如此体贴地关心另一个女人的睡眠，实在是太让人寒心了。

发现聊天记录的那天下午，晓云生气地把正在做饭的阿杰叫到身边，又是指责又是抱怨，完全没有了之前的温文尔雅，阿杰再三向她解释，送礼物只是给员工的一种福利，道晚安只是出于礼貌，一点儿其他想法都没有。但这些说辞并没有让晓云好受多少，她最终还是流着泪回了自己家，并且把负面情绪带到了工作中，让自己的工作受到了影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在上面这个故事中，如果晓云仅仅为了那段聊天记录就和相恋多年的男朋友分手，绝对是不理智的选择。就事论事地说，晓云的难过和委屈是可以理解的，没有哪个女人希望看到自己的男朋友或者丈夫和别的异性走得太近，而阿杰和 Ada 的那些话在较为敏感的人眼里确实有些暧昧。

当然，这种看起来的暧昧并不是真的暧昧，我们有理由相信阿杰向晓云解释的那些话是发自内心的，他送 Ada 礼物只是对公司员工的一种福利，向 Ada 道晚安只是出于礼貌，并不涉及一丝一毫的男女之情。

在旁观者看来，晓云和阿杰之间的爱情并没有什么缺憾。晓云之所以会觉得有缺憾，是因为她觉得有第三个人闯入到她和阿杰的生活中。尽管在别人看来，他们两人之间的问题并不算是真正的问题，但如果晓云过不去自己心里那一关，他们之间的感情还是岌岌可危的。

如今，晓云和阿杰的感情走向还是个未知数，但愿晓云能够从死胡同中跳脱出来，不要为了一场暧昧的误会而毁了自己经营多年的感情。

说到经营，不得不说每个人的幸福都是经营出来的。我们听说过这样一句话“打江山容易，守江山难”，爱情也一样，相爱容易相处难。如果不懂得经营爱情，不懂得用一颗宽容、豁达、信任的心对待爱情，那么再好的感情基础也会被消磨殆尽。当你觉得自己的爱情有缺憾时，请想一想，是不是你的心不够宽容或者你想要的太多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

委屈成就伟大

商界精英给年轻人的12个忠告

世界不会在意你的自尊，人们看到的只是你的成就。在你没有成就之前，切勿过分强调自尊。被委屈是生命的一种常态。

——微软/比尔·盖茨

一个人越是成功，遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得极值，就不能太在乎委屈，不能让它揪紧你的心灵。

——联想/柳传志

一定要有天降大任于斯人的胸怀，要受得了委屈，特别是做了好事还受冤枉的委屈。

——华为/任正非

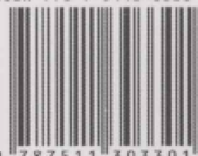
男人的胸怀是委屈撑大的，同样，男人的成功更是委屈成就的。如果你没有成功，只说明一点：被委屈得不够。因此，人要感谢被委屈和正在经受的委屈。

——阿里巴巴/马云

痛苦是男人的营养，经历得越多，这个男人就变得越睿智、宽容、幽默、坚强。

——万通/冯仑




ISBN 978-7-5113-0330-1
9 787511 303301

定价：29.80元